"Recomiendo Nutrición Integrativa como una lectura obligada a todo aquel que se sienta interesado en el componente más básico de la buena salud."

—Andrew Weil, MD, autor del éxito de librería, *8 semanas para lograr una salud óptima y una vejez saludable*

Nutrición Integrativa

Alimenta tu salud & felicidad



Joshua Rosenthal

FUNDADOR/DIRECTOR, INSTITUTE FOR INTEGRATIVE NUTRITION

Nutrición Integrativa

Alimenta tu salud & felicidad

Joshua Rosenthal



Nota: Este libro no pretende sustituir las recomendaciones o consejos de médicos u otros proveedores de salud. Más bien, intenta ayudarte a tomar decisiones sustentadas sobre tu salud y colaborar con tu médico de cabecera en una búsqueda conjunta hacia un estado de bienestar óptimo. Si sospechas que padeces de un problema médico, te exhortamos a que busques atención médica de un proveedor de salud competente.

Integrative Nutrition
3 Este, Calle 28. Piso 12
Nueva York, NY 10016
http://www.integrativenutrition.com

Distribuido por Greenleaf Book Group LLC.
Para información sobre pedidos o descuentos especiales por compras al por mayor, favor contactar Greenleaf Book Group LLC at PO Box 91869, Austin, TX 78709, (512) 891-6100.

Diseño de página, portada y composición: Greenleaf Book Group LLC.

Información de catálogo de publicación del editor
(Preparada por The Donohue Group, Inc.)

Rosenthal, Joshua.
Nutrición Integrativa: Alimenta tu salud & felicidad / Joshua Rosenthal. – 1ra. Edición.

p. : ill., charts ; cm.

978-0-9795264-3-5

Second Edition

Este libro está dedicado a la salud y la felicidad de las personas en todo el mundo y para el futuro de la nutrición, que ofrecerá nuevas posibilidades para todos.

Contenido

Reconocimientos

Me siento verdaderamente bendecido por hacer el trabajo que hago a diario y por interactuar con tantas personas increíbles con las que comparto una visión para cambiar el mundo. Gracias a todos los que han sido parte de mi viaje hasta el momento.

Quisiera agradecer especialmente:

Al personal de Integrative Nutrition – todos ustedes contribuyen con la misión de la escuela. Sus puntos de vista, creatividad, inteligencia, amor y apoyo constante llevan esta escuela a nuevos niveles.

A los oradores invitados que continúan inspirando a mis estudiantes y ofreciendo nuevas perspectivas al rompecabezas de la salud y nutrición,

A todos los estudiantes, graduados y sus clientes que han ayudado a darle forma a mi visión de las cosas,

A mis queridos padres por su amor y apoyo incondicional,

A todos mis amigos que agregan amor, sonrisas y apoyo a mi vida,

A todos los que han comprado mis libros alguna vez, se han unido a la comunidad escolar y a todos los que he conocido a los largo de este camino. Todos ustedes me han ayudado a llegar a donde estoy hoy día

Prefacio

La vida es un delicado balance entre hacer el bien y evitar el mal. Los primeros organismos unicelulares exploraron su entorno en busca de alimento, evadiendo posibles venenos y evitando convertirse en alimento de otros. Al tiempo que la vida se expandía en un reino de animales multicelulares, se desarrolló en ellos una especie de "intuición". Los animales tienen idea de qué comer y qué no comer y saben por instinto cómo comer cuando están enfermos, cuando están en proceso de reproducción o durante las diferentes estaciones del año. Nuestros ancestros más antiguos también tenían esta intuición, ya que comían raíces y verduras locales y se beneficiaban de la caza y cosechas de la temporada.

Con certeza, la vida se ha vuelto más compleja. Nuestra habilidad para procesar y transportar alimentos se ha expandido más allá de lo que nunca la raza humana había experimentado anteriormente. Llenamos supermercados del tamaño de campos de fútbol con más de 45.000 productos diferentes, muchos de los cuales son procesados, productos empaquetados con envoltorios brillantes y que están llenos de azúcar, grasas y aditivos varios. En medio de toda esta abundancia, nuestra brújula de intuición se ha desviado. Se ha bloqueado por la atracción magnética de alimentos que han sido diseñados para tentar nuestro gusto, pero también para descuidar nuestra salud. Ya no sabemos reconocer por instinto qué comer.

Aunado a nuestra confusión, existe un abrumador flujo de información sobre nutrición. Una estampida de nuevas dietas saturan el mercado, cada una con la pretensión de ser la mejor y ganando su propio grupo de seguidores: Ricas en proteínas, bajas en carbohidratos versus carbohidratos complejos, poca proteína versus consumo de alimentos crudos, versus dietas veganas, versus comer sólo toronjas y así sucesivamente. Lo que le falta a todas estas propuestas es el principio de que todos somos diferentes. Nuestra individuali-

dad biológica hace que una persona tenga éxito con una dieta que resulta ser terrible para otra. Seguir un régimen alimenticio diseñado por alguien cuya genética y necesidades nutricionales son diferentes de las nuestras, no logra restaurar nuestra intuición. Para respuestas verdaderas, debemos ir más allá.

En la actualidad, todo en la vida es nutrición. Entender esta verdad requiere que adoptemos una nueva perspectiva de la comida - una que integre la ciencia de la nutrición, la individualidad biológica y un nuevo aprendizaje de nuestra intuición. En este libro, mi amigo y colega Joshua Rosenthal presenta un marco integral que ayudará a los lectores a ver la nutrición bajo una nueva y extraordinaria luz. Su enfoque sobre la nutrición ofrece un camino claro hacia un estilo de vida saludable. He visto crecer su escuela, el Institute for Integrative Nutrition, desde ser un pequeño grupo de personas a una clase con más de 1.000 estudiantes cada año. Hay que hacer un llamado de atención porque las personas, literalmente, se están enfermando y se sienten cansadas por comer alimentos que no las alimentan verdaderamente. Con una teoría simple y única, el programa de Joshua redirige el camino de la nutrición. Se enfoca en verdades más que en dogmas, se basa en experiencias reales más que en conceptos y un espectro alimenticio que va más allá de los grupos de alimentos.

Sé de primera mano que un enfoque holístico e integral como el de Joshua, realmente funciona. Por décadas, he visto cómo personas que habían perdido su intuición de lo que era bueno para ellos, han recobrado su salud y equilibrio. En 1970, siendo un joven médico, comencé a utilizar con mis pacientes un método más natural que incluía nutrición, vitaminas, hierbas, reducción del estrés, cambios en el estilo de vida y ejercicio físico. Se me hizo evidente que las personas necesitaban más educación sobre cómo mantenerse saludables. Como Joshua, creé una escuela. Cuando inauguré el Instituto Omega hace 30 años, fue un experimento simple y aventurero de crear un espacio en el que la gente pudiera aprender y tener de primera mano la experiencia de vivir en perfecto balance con ellos mismos, con otros y con nuestro entorno. En aquel momento, no tenía idea de que la industria holística crecería tanto y tuviera tanta demanda. Las personas que vienen a Omega, incluso por sólo pocos días, me dejan asombrado de su capacidad de transformación. Yo he presenciado cambios dramáticos en sus vidas sólo comiendo alimentos

completos, escuchando las charlas de inspiradores maestros y estando en contacto con la naturaleza.

Nuestra sociedad necesita desesperadamente más personas que puedan ayudar a otros a nutrir profundamente su salud y su belleza interior. Joshua y sus estudiantes son parte de una revolución creciente para despertar y cambiar la sociedad actual hacia un camino más positivo que reconozca la interdependencia de todos los seres vivos. Ellos representan una gran oportunidad para sanar, en diferentes niveles, nuestra sociedad y nuestro planeta.

Este libro encierra este enfoque diferente y una nueva propuesta. Te ofrece herramientas simples que te ayudarán a tomar el control de tu vida al cambiar tu manera de ver la salud. Cada uno de nosotros podremos desaprender hábitos destructivos y comenzar a vivir con nuestro máximo potencial. A medida que aprendemos a conectarnos con nuestra intuición, comenzamos a escuchar nuestro cuerpo y a llenarlo con alimentos completos y naturales que nos alimenten de verdad.

Vivimos en la era de "la falta de tiempo", en la que estamos enfermos en un constante estado de "prisa". Consumimos cantidades masivas de cafeína para inyectarnos velocidad, nos alimentamos con comida rápida para ahorrar tiempo, trabajamos mientras comemos para seguir siendo productivos; pero nunca logramos ponernos al día. Es posible revertir estos comportamientos. Comienza por calmarte aquí y ahora: disfrutando de este libro. Saboréalo como una buena comida. Luego, comienza a "comer" tomándote un momento para respirar silenciosamente, masticarlo lentamente y disfrutando su sabor. La salud y la felicidad comienzan bajando la velocidad en nuestra vida y disfrutando cada momento que la misma nos ofrece.

Stephan Rechtschaffen, M.D., es cofundador del Instituto Omega para Estudios Holísticos y presidente de la junta directiva. Es un médico integral que utiliza conceptos de tiempo y sanación como enfoque para lograr un óptimo estado de salud.

Cómo usar este libro

Fija una intención

Con el fin de ayudarte a preparar para el camino que tienes por delante, por favor tómate ahora mismo un momento para aclarar tus metas personales sobre salud y bienestar. ¿Cuáles son tus principales inquietudes en el terreno de la salud? ¿Qué deseas aprender o alcanzar tras la lectura de este libro? Dedicar en este momento una pequeña cantidad de tiempo para entender cuál es tu estado personal de óptima nutrición, te dará como resultado un futuro más saludable y feliz.

Experimenta

En este libro, encontrarás discusiones sobre las principales teorías dietéticas. Pero, los alimentos que mejor funcionan para ti no se encuentran en las páginas de un libro de nutrición. Ninguna dieta es perfecta para todo el mundo. Para determinar de mejor manera lo que es apropiado para tu cuerpo y estilo de vida únicos, este libro te guiará a través de experimentos con nuevos alimentos, mientras aprendes a escuchar las respuestas de tu cuerpo.

Ábrete a los descubrimientos

Un cambio permanente en materia de salud, suele parecer un gran reto que requiere mucha dedicación; pero, nuestro enfoque no se centra en que tengas mayor disciplina o fuerza de voluntad. Se trata de realizar un descubrimiento personal sobre lo que te alimenta, lo que te nutre y hace tu vida más extraordinaria.

Sube un peldaño a la vez

Con este libro, desaprenderás viejos hábitos y absorberás nueva información. Permítete ir poco a poco. Grandes cambios no requieren grandes saltos. Por lo que a tu cuerpo se refiere, el cambio permanente es más probable que ocurra de forma gradual, más que a través de severas y austeras dietas. Hazlo con cariño a ti mismo ¡Diviértete!

Introducción

Todos comemos, todo el día y todos los días, y todos conocemos el dicho: “somos lo que comemos”. Pero, por alguna razón, nadie sabe qué comer. ¿Debemos comer más uvas o beber más vino rojo? ¿Son los huevos una buena fuente de proteína o una fuente de colesterol malo? ¿Los lácteos nos ayudan a ganar peso o a perder peso?

La nutrición es una ciencia graciosa. Es el único campo en el que las personas pueden probar científicamente teorías opuestas y aún tener la razón. En ciencia, nos apegamos a los hechos: La tierra gira sobre un eje alrededor del sol, el punto de congelación del agua es 32 grados… Pero, todavía tenemos que descubrir las mismas verdades definitivas sobre nutrición. Apenas estamos comenzando a entender la relación existente entre nuestra dieta y nuestra salud. A pesar de todas las investigaciones que se han hecho y todos los libros sobre dietas que se han publicado, la mayoría de los estadounidenses siguen confundidos sobre el tema.

He trabajado en el campo de la nutrición por más de 30 años y lo que he aprendido es que probablemente no existe una manera de comer única. Me mantengo con la mente abierta a nuevas ideas que salen a la luz pública y con respeto a otras que continúan debatiéndose en éste, aún emergente terreno. Mi conocimiento primario es en macrobiótica, un enfoque con una forma de comer saludable y vida balanceada desarrollado en Japón, y el cual enfatiza la importancia de los alimentos completos y una dieta a base de plantas. Siempre me he sentido fascinado por la comida y la salud y he invertido años experimentando con diferentes maneras de comer, notando sus efectos y buscando las más adecuadas para mí y para mis clientes. Estudié con los mejores expertos en macrobiótica y aprecié la simplicidad y el balance de su sistema.

Por años aconsejé y enseñé a otros a seguir los principios de la macrobiótica para mejorar su salud.

A medida que avanzaba, me dí cuenta que la macrobiótica le hacía bien a varias personas, pero no a todas. Comencé entonces a pensar que se necesitaba algo más, que simplemente comer saludable, para estar sanos. ¿Cuál era el ingrediente que faltaba? Cuando comencé a trabajar con más y más clientes, encontré resultados muy interesantes. Algunos de mis clientes se sentían mejor si comían más alimentos crudos, mientras que otros se sentían mejor si disminuían el consumo de los mismos. Tuve una clienta que no mejoró hasta que comenzó a comer algunos lácteos de alta calidad, aún cuando la tendencia macrobiótica va en contra del consumo de lácteos. Para otros clientes, no importaba lo que comieran. Se sentían bien tan sólo con dejar su trabajo o enamorarse.

Mientras más observaba el comportamiento humano, más me convencía de que la clave para la salud es entender las necesidades individuales de cada persona, más que seguir una serie de reglas pre-establecidas. Vi gran cantidad de evidencias de que tener relaciones personales felices, una carrera satisfactoria, una rutina de ejercicios y una práctica espiritual son aspectos incluso más importantes para la salud que la dieta diaria. De estas ideas, desarrollé los conceptos de Integrative Nutrition.

A medida que evolucionaba este nuevo enfoque con clientes, sus resultados mejoraban dramáticamente. Encontré varias personas deseosas de obtener información sobre cómo alcanzar una vida feliz y saludable y que se sintieron aliviadas al descubrir un enfoque flexible, divertido y libre de dogmas y disciplina. Aprovechando mis estudios de educación, inicié mi propia escuela para ayudar a los individuos a descubrir los alimentos y estilos de vida que mejor funcionaran para ellos y los capacitara para cambiar el mundo.

Integrative Nutrition es una escuela próspera y una comunidad dedicada a ayudar a desarrollar el futuro de la nutrición, para que todos los seres humanos puedan tener vidas más saludables, más felices y más satisfactorias. Por casi 20 años, personas han viajado desde lejos para estudiar en Integrative Nutrition en la ciudad de Nueva York. Ahora ofrecemos un revolucionario curso en línea, permitiéndole a estudiantes de todo el mundo experimentar nuestro programa único. A medida que extendemos nuestro mensaje a una audiencia global, la comunidad de Integrative Nutrition ha crecido de manera

exponencial. Ahora somos 16.000 personas, con estudiantes y graduados en todos los 50 estados de este país y otros 80 países.

Somos la única escuela en el mundo que integra todas las diferentes teorías dietéticas – combinando el conocimiento de filosofías tradicionales como Ayurveda, macrobiótica y medicina tradicional china con conceptos modernos como las pautas alimentarias del USDA, el índice glucémico, la dieta de La Zona, la Dieta de South Beach y las comidas crudas. Enseñamos más de 100 teorías alimenticias diferentes y cubrímos los conceptos fundamentales, problemas y la ética de comer en el mundo moderno.

Combinamos esta información con sencillos pasos para vivir una vida más balanceada llena de risas, dicha y abundancia. Mi intención es que descubras este proceso para ti mismo y puedas compartirlo con otros.

He notado que mientras las personas mejoran su salud, se vuelven más entusiastas en darle vida a sus sueños – vivir la vida para la cual vinieron a este mundo. Si este libro encontró su camino hacia ti o tú encontraste tu camino hacia este libro, confío en que eres una persona inteligente, un ser humano altamente sensible con un fuerte sentido de apreciación por los beneficios de los alimentos completos y un estilo de vida integral. Deja que este libro te impulse a levantarte, hablar y actuar por aquello en lo que crees. Permite que tu vitalidad cree un efecto dominó en el mundo y deja que todas tus esperanzas y sueños se hagan realidad.

Capítulo 1



Cuestionando lo que has aprendido

La educación es el arma más poderosa que existe,
la cual puedes usar para cambiar el mundo.
—Nelson Mandela

La Crisis de salud en Estados Unidos

Estados Unidos es un gran país. Gozamos de seguridad, libertad y un estilo de vida que es deseado por muchos alrededor del mundo. Pero al mismo tiempo, los estadounidenses padecen de sobrepeso, son infelices y están enfermos. Cada año, el costo de la salud se incrementa; mientras que la salud de la mayoría, disminuye. Las personas continúan comiendo mal, aumentando de peso y dependiendo de medicamentos y cirugías para mantener su salud.

Actualmente, estamos siendo testigos de una crisis de salud en Estados Unidos. Entre el 2007 y el 2008, más de 1/3 de los estadounidenses adultos tenían sobrepeso o eran obesos[1]. Esa cifra ha aumentado considerablemente en los últimos años. Las tasas de diabetes en este país se han más que duplicado entre 1980 y hoy día[2]. Todos los días, 2.500 estadounidenses mueren por enfermedades cardiovasculares, tales como enfermedades coronarias, ataques al corazón y accidentes cerebro vasculares. ¿Por qué los estadounidenses son tan enfermizos y tienen tanto sobrepeso? ¿Por qué son tan altas nuestras cifras de problemas de salud crónicos como enfermedades del corazón, obesidad, diabetes, problemas reproductivos y depresión? ¿Por qué necesitamos de tanta atención médica y medicamentos?

La respuesta a todas estas preguntas se encuentra en el lamentable hecho de que en Estados Unidos, la medicina se ha convertido en un negocio muy lucrativo. Originalmente, el objetivo de los centros médicos era promover la salud; pero ahora cada vez más, la medicina se basa en un modelo pro-empresarial más que en un modelo pro-salud a expensas de los estadouniden-

ses. La meta se ha modificado para incrementar las ganancias, disminuir los costos y dejar que las fichas caigan donde caigan. Este sistema de salud no nos sirve. Mientras pagamos más en seguros de salud, los médicos nos dedican menos tiempo. Nos dan más prescripciones y menos directrices sobre cómo mantenernos saludables por más tiempo. Los seguros de salud hoy en día son verdaderas cuentas de gastos médicos prepagados. Pagar las mensualidades a las compañías de seguros no nos garantiza la salud; sólo asegura que si nos enfermamos, no tendremos que pagar el costo total de nuestro tratamiento.

Gastamos una cantidad de dinero exorbitante en medicamentos y cirugías cuando, virtualmente, nada de esto es invertido en prevención, educación y salud integral. Los expertos médicos básicamente nos dicen: "Vive. Haz lo que quieras y cuando te enfermes, te daré una píldora mágica que hará que todo lo malo desaparezca. Si esa píldora no funciona, te daré alguna otra o la combinación de varias; y si esto aún no funciona, te haremos una rápida cirugía, removeremos el problema y estarás como nuevo". ¿Qué clase de sistema es este? En vez de pedirle a nuestros ciudadanos que paguen para fabricar más píldoras y cubrir los gastos de los médicos, no sería mejor invertir nuestro dinero respondiendo a la siguiente pregunta: *¿Qué se necesita para tener un país lleno de gente sana y feliz?*

En el 2000, la Organización Mundial de la Salud finalizó la primera tasación y comparación, jamás hecha, entre los sistemas de salud a nivel mundial. Examinando varios datos que incluyen el nivel de satisfacción del paciente, la salud pública general, responsabilidad médica y distribución de servicios entre la población, hicieron una valoración de los sistemas de salud en 191 países diferentes. Estados Unidos obtuvo el lugar 37, a pesar del hecho de que nosotros invertimos el más alto porcentaje (más del 16%) de nuestro producto interno bruto en el cuidado de la salud[3]. Estados Unidos gasta más de $6.000 per cápita en atención médica comparado con los $3.000 que invierten el Reino Unido, Canadá y Francia[4]. Nuestro desembolso es significativamente alto, aún más cuando somos la única nación industrializada que fracasa al ofrecer atención de salud universal a todos los ciudadanos. De hecho, un tercio de los estadounidenses menores de 65 años no tiene seguro médico; lo que significa que más de 61 millones de personas no tienen acceso a una atención médica asequible y esencial. Muchos de estos ciudadanos renuncian a los tratamientos por sus costos prohibitivos. La bancarrota debido a

la carencia de cobertura médica y las consecuentes facturas excesivas es algo común. Desde 1999, las primas de seguros médicos de empleados llegan hasta 131% y cada año, los empresarios pagan más de $9.800 por cobertura familiar[5]. Pero, aún cuando tengamos un seguro de salud, encontrar un doctor de calidad disponible en nuestro plan, es un reto.

Además, los pacientes de este país reportan el mayor número de casos de errores médicos, incluyendo la prescripción equivocada de medicamentos o la dosis a seguir, resultados de exámenes incorrectos, errores en el tratamiento indicado o notificación tardía sobre resultados anormales de pruebas. Después de examinar numerosos indicadores sobre el desempeño de los servicios de salud, el Fondo del Commonwealth para Cooperación Técnica , una política no partidista de reflexión sobre salud, le dio al sistema de salud de Estados Unidos un puntaje de 66 de un máximo de 100[6]. Si estuviéramos en la escuela secundaria, este grado sería equivalente a una D grande y gorda.

Si estuvieras de compras en una tienda que tuviera altos precios y productos de baja calidad, aunado a un pobre servicio al cliente, es muy probable que nunca más regreses a esa tienda. ¿Por qué continuamos tolerando este sistema de salud arcaico e inefectivo? Antes de que existieran las unidades para medir la presión sanguínea y los estetoscopios, los médicos en Asia iban de poblado en poblado atendiendo a sus pacientes. Usando sus antiguos, tradicionales y llamados primitivos, métodos de diagnóstico, le hacían algunas preguntas a sus pacientes, veían a través de sus ojos, les revisaban la lengua, les tomaban el pulso y luego les daban sus recomendaciones. Al año siguiente, cuando el médico volvía, se le pagaba sólo si el paciente continuaba sano. Si el paciente seguía enfermo, el doctor no recibía pago alguno. ¡Esto sí que es un sistema saludable de salud!

Mi súplica es que los estadounidenses se vuelvan cada vez más activos sobre el excepcional costo del cuidado de salud y demanden respuestas por parte de los representantes del gobierno a todos los niveles: local, estatal y federal. La gente debería preguntarles por qué pagamos más que cualquier otro país en el mundo y por qué pagamos tanto para recibir un trato deficiente. Como estadounidenses, disfrutamos de seguridad, libertad y un estilo de vida deseado por muchas personas alrededor del mundo. Pero, también estamos pasados de peso, infelices y enfermos. Podemos hacerlo mejor. Debemos reconocer la relación fundamental que existe entre una nutrición mediocre, un

sistema de salud costoso y el estado lamentable de la salud pública. Lo que comemos hace una gran diferencia; sin embargo, muy pocos médicos, empresas o políticos respaldan esta verdad.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos

La buena nutrición es directa y simple, pero debido a la presión existente en Estados Unidos por parte de la industria alimentaria, se hace casi imposible para cualquier funcionario público establecer la pura verdad. La política de nutrición pública está dictada por el proceso político, el cual está marcado en su mayor parte por una agenda corporativa que busca maximizar sus ganancias.

El organismo principal responsable de fijar las políticas alimentarias en Estados Unidos es el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés), el cual fue creado en 1862 como una agencia de regulación con el fin de garantizar un abastecimiento seguro de alimentos para el pueblo estadounidense. Esta agencia también asumió el rol de proveer asesoramiento dietético al público consumidor. Desde el comienzo, el gobierno tuvo prioridades en conflicto. ¿Cómo proteger la salud pública por una parte y proteger los intereses de la industria alimentaria por la otra? Esta oposición por sí sola ha llevado a décadas de confuso asesoramiento dietético cargado de intereses económicos.

Ya en 1917, cuando el Departamento de Agricultura de Estados Unidos dio a conocer sus primeras recomendaciones alimentarias y lanzó el formato de grupos alimenticios, ignoró el hecho de que los estadounidenses estaban comiendo mucho, especialmente muchas grasas y azúcar porque los productores de alimentos estimulaban a los consumidores a comer más[7]. No fue sino hasta los 70, cuando senadores como George McGovern comenzaron a pronunciarse sobre la conexión entre comer en exceso – especialmente grasas, azúcar, sal y colesterol – y enfermedades crónicas, que el USDA empezó a llamar la atención de la gente para que restringieran estos alimentos en sus dietas. Esta alerta se publicó en *Las metas alimentarias* de 1977. Vale decir que con esta nueva advertencia surgieron fuertes objeciones por parte de las industrias de los sectores de la carne, los lácteos y azúcar.

Los mejores aliados de la industria alimentaria están en el Congreso. El trabajo de estos políticos es proteger los intereses de sus estados, los cuales incluyen no sólo a los ciudadanos, sino también a las corporaciones e industrias que hacen vida allí. Es así como, un senador de Texas apoyará la industria del ganado. Un senador de Wisconsin va a pelear por el sector de los lácteos impidiendo que haya siquiera una sola palabra en las directrices del gobierno



Fuente: Departamento de Agricultura de los EE.UU./ Departamento de Salud y Servicios Humanos

que pueda afectar negativamente a la industria láctea. Políticos, junto con hábiles y bien pagados cabilderos controlan la legislación y la información nutricional que sale a la luz pública por parte del gobierno. En 1977, cuando senadores de estados productores de carne como Texas, Nebraska y Kansas vieron las nuevas pautas alimentarias, trabajaron rápidamente – con la ayuda de cabilderos de la Asociación Nacional de Ganaderos, entre otras – para modificar las recomendaciones a nivel nacional, eliminando cualquier mención que pudiera disminuir la cantidad de carne a consumir en cualquier dieta que promoviera un estado de salud óptimo.

Este estira y encoje entre el USDA, los políticos y las corporaciones continúa dando forma a la conciencia pública sobre qué comer. En 1991, el

USDA y el Departamento de Salud y Servicios Humanos crearon la primera Pirámide Alimentaria en un intento por ofrecer directrices precisas sobre qué comer para gozar de buena nutrición. Inmediatamente, las industrias de la carne y los lácteos interfirieron en su publicación argumentando que la misma estigmatizaba sus productos. Marion Nestle, profesora y ex presidenta del Departamento de Nutrición de la Universidad de Nueva York, fue pionera al publicar la crónica de esta saga en su libro: *Políticas de alimentos: Cómo la Industria Alimentaria influye en la nutrición y la salud*. Las industrias de la carne y los lácteos estuvieron muy molestas porque la Pirámide Alimentaria ubicó sus productos en la categoría etiquetada como "consumir menos". El USDA, entonces, retiró esta guía. Tomó más de un año crear una pirámide que fuera aceptada por las dos industrias… Y así, amigos míos, es cómo nuestra "políticamente correcta" Pirámide Alimentaria fue creada.

Tomemos un momento para examinar la pirámide que dio forma a la actitud de los estadounidenses frente a la salud, las dietas y la nutrición en los últimos 20 años. El USDA diseñó la pirámide en una forma jerárquica para indicar la importancia y la cantidad recomendada en cada grupo de alimentos. La base está compuesta por carbohidratos, incluyendo pan, cereales, arroz y pasta. El siguiente escalón es ligeramente más estrecho, formado por frutas y verduras, luego una línea más pequeña de alimentos ricos en proteína; incluyendo carne y lácteos. Y en la cúspide, una pequeña sección de grasas, aceites y dulces.

¿Encuentras algo extraño en esta foto? ¿Algo que puedas cuestionar o con lo que estés en desacuerdo? Casi todo el mundo que conozco tiene numerosos comentarios sobre esta pirámide. Incluso los expertos que la hicieron deben haber sabido que había algo incorrecto aquí. Encarémoslo: la Pirámide Alimentaria de 1991 del USDA es un documento político, no un documento científico. Fomenta la idea de comer mucho de todo. Este consejo, ciertamente, ayuda a la industria alimentaria y a los senadores que protegen sus intereses financieros.

La profesión médica, dietistas certificados, compañías de seguros, políticos y burócratas abogaron por esta Pirámide Alimentaria desde 1991 hasta el 2005. Estas directrices influenciaron los programas nutricionales del gobierno, las etiquetas de los alimentos y la promoción de los mismos. Nutricionistas certificados la utilizaron para sustentar su trabajo con clientes,

así como los creadores de los programas de almuerzo escolar. Estas recomendaciones fueron la fundación de la perspectiva de este país sobre salud, dietas y nutrición por un período de tiempo en el que hubo un incremento sustancial de la obesidad y problemas de salud relacionados con la alimentación.

En el 2001, el Comité de Médicos en pro de la práctica de una Medicina Responsable ganó un litigio sobre los lazos entre el USDA con la industria de los alimentos. PCRM (por sus siglas en inglés) objetó la excesiva promoción que hiciera el gobierno sobre el consumo de carne y productos lácteos debido al predominio de afecciones relacionadas con la alimentación, como enfermedades del corazón, diabetes e hipertensión. El PCRM demostró que la mayoría de los presentes en el comité que revisó y corrigió las pautas alimentarias federales, tenían fuertes ataduras financieras con las industrias de la carne, los lácteos y huevos.

"Tener asesores (para este tema) relacionados con las industrias de la carne y lácteos es tan inapropiado como permitir que las compañías de tabaco decidan nuestros estándares de calidad del aire", dijo el Dr. Neal Barnard, Presidente del PCRM.

El veredicto señaló que el USDA había violado la ley federal al haber retenido documentos que revelaban una fuerte parcialidad por parte del comité. La victoria del PCRM fue un enorme bochorno para el USDA, especialmente porque el gobierno falló en contra de sí mismo, algo que muy rara vez sucede.

Pautas Alimentarias del 2005

Cuatro años después del veredicto del PCRM, el Comité Evaluador de las Pautas Alimentarias revisó y mejoró las mismas una vez más. Esta vez, tuvieron la tarea de responder a estadísticas recientes que mostraban tasas exorbitantes de obesidad en todo el país. El USDA y el HHS (Departamento de Salud y Servicios Humanos por sus siglas en inglés) dieron a conocer el último reporte sobre pautas alimentarias en Enero del 2005; las cuales fueron descritas por sus autores como "las nunca antes mejor orientadas hacia la salud". El reporte

recomendaba que los estadounidenses comieran más vegetales y productos de granos enteros, disminuyeran el consumo de ciertas grasas, como mantequilla, margarina y manteca de cerdo; así como que comieran menos azúcar. El reporte recomendaba con firmeza que la gente "se comprometiera con una actividad física regular y redujera actividades sedentarias, con el fin de promover la salud, el bienestar emocional y un peso corporal saludable". En otras palabras, ¡A mover ese trasero Estados Unidos y comienza a ejercitarte!

Suena bien, ¿no es así? En efecto, estas pautas animaban a la gente a consumir menos calorías, a hacer más ejercicios físicos y a escoger sus comidas de forma razonable; pero, estos cambios representan un modesto paso en el lento proceso en el que el gran gobierno y los grandes negocios dirigen este asunto de la nutrición.

Una de las mejoras más notables fue el reconocimiento de los beneficios que tienen para la salud las hortalizas, las frutas y los granos enteros. Las pautas alimentarias también distinguían entre grasas saludables y no saludables. El avance final a resaltar es el llamado a limitar la ingesta de azúcar. Este reconocimiento fue un enorme paso que logró ser aprobado en el Congreso a pesar de las firmes objeciones por parte de la industria azucarera.

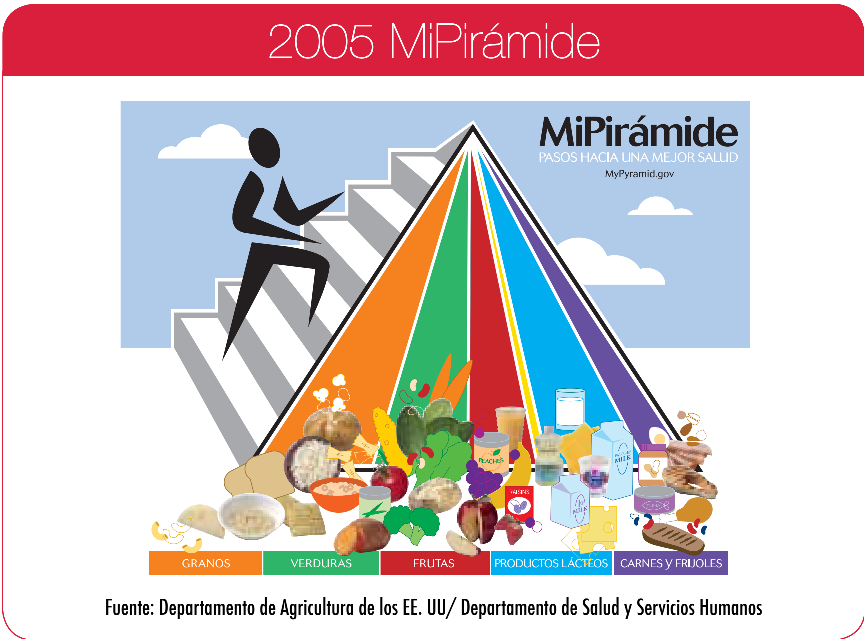
Las pautas alimentarias del 2005 todavía tienen muchas limitaciones. Primero, se suponía que estas recomendaciones serían relativas a la dieta diaria haciendo énfasis en la pérdida de peso a través del ejercicio físico y trasladando la responsabilidad de cambios en la dieta hacia el individuo, alejándola del presupuesto multimillonario que tiene la industria alimentaria para publicitar y promover comidas no saludables. Adicionalmente, no utilizan un lenguaje fácil de entender para las personas que necesitan, en su mayor parte, este tipo de consejo. Imagínate que estas pautas dijeran "¡Para de comer galletas Oreo, mantequilla de maní Jiffy y panecillos Hostess! ¡Para ya de comer en McDonald's, Burger King y Taco Bell!". ¡Ese sí sería un lenguaje que entenderíamos!

Otro defecto de este documento es la continua recomendación de consumir productos lácteos en forma regular. A pesar de las evidencias existentes que relacionan los lácteos con enfermedades como cáncer de seno, asma y algunas alergias, la dosis a consumir recomendada por el USDA es, en efecto,

mayor en las pautas del año 2005. De hecho, incitan el consumo de 3 porciones de productos lácteos "libres de grasa" o "bajos en grasa" por día, dejando colar el mensaje de que el único problema con los productos lácteos regulares es el alto contenido de grasa. No hacen ninguna mención a los efectos secundarios de los lácteos, como trastornos digestivos, producción de moco, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares, deficiencia de hierro, cáncer de mama, asma, dolores de cabeza y alergias. No estoy diciendo que todas las personas deberían evitar el consumo de todo tipo de lácteos, pero está claro que los mismos no son una parte esencial de la dieta humana. En la mayoría de las regiones del mundo, los lácteos no son consumidos para nada y un alto porcentaje de las personas son intolerantes a la lactosa o alérgicas. Casi nadie que haya estudiado nutrición está consiente de este hecho, por lo que no son precisamente los problemas de salud lo que guían estas recomendaciones, sino presiones de la industria. Si hurgas en profundidad en estas pautas, encontrarás sepultado en el Apéndice B-4 una pequeña mención sobre "Fuentes no-lácteas de calcio", que incluyen leche de soja, granos de soja, hortalizas de color verde oscuro y frijoles blancos. Este comentario escondido apenas escarba la superficie para explicar las complicaciones de los lácteos o la infinidad de opciones existentes.

Alabo las sugerencias hechas para incrementar el consumo de granos enteros. Pero la mayoría de los consumidores ni siquiera saben lo que son con exactitud los granos enteros o cómo distinguir el arroz moreno del arroz blanco instantáneo Uncle Ben, o la avena natural del cereal Cheerios de caja lleno de azúcar y sal. Estas guías tampoco explican los beneficios de consumir verdaderos granos enteros como arroz moreno, quinua, kasha o mijo, en contraposición a los productos altamente procesados de granos enteros como pasta, pan o galletas. Intenta preguntarle a algún empleado de tu supermercado local dónde se encuentran los granos enteros. Yo te apuesto a que no podrá responderte. Pregunta, sin embargo, dónde están las sodas, galletas o helados, e inmediatamente te señalarán de pasillo en pasillo dónde están estos productos. A los estadounidenses se les ha dejado la tarea de adivinar dónde comprar y cómo cocinar o preparar verdaderos granos enteros. Pensarías que el USDA haría un mejor trabajo si educara a la gente sobre los alimentos que indica consumir. La forma en que los granos enteros son presentados es un buen indicativo de la falta de voluntad del gobierno de dar prioridad a nuestra salud colectiva y sacudir a la industria que domina nuestros hábitos alimenticios.

2005 MiPirámide



Fuente: Departamento de Agricultura de los EE. UU/ Departamento de Salud y Servicios Humanos

El Dr. Walter Willett, director del Departamento de Nutrición de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard y autor del libro *Come, bebe y mantente saludable*, creó una tarjeta de puntos para medir qué sector se beneficiaba más de las nuevas pautas alimentarias. "Los grandes lácteos" ganaron con un puntaje de 10. "La gran carne" llegó de segunda con ocho puntos. La salud pública quedó en tercer lugar con seis puntos. "El gran azúcar" estuvo al final con dos puntos. Dos de los grupos más poderosos de la industria alimentaria – lácteos y carnes- obtuvieron mejor posición que la salud pública, gracias a la labor fuertemente política de cabilderos que protegen sus propios intereses.

MiPirámide

Seguido a la publicación de las Pautas Alimentarias en el mes de abril del 2005, el USDA rediseñó la pirámide, la cual se había mantenido más o menos igual desde su primera aparición en 1992, y la rebautizó con el nombre de "MiPirámide". Esta pirámide es la representación visual de las directrices del

2005. Es la principal imagen que la mayoría de los estadounidenses tienen de esas pautas. El nuevo diseño toma la pirámide original y la divide en seis secciones con colores diferentes que representan los grupos alimenticios: granos, vegetales, frutas, leche, carne y frijoles y aceites. Una figura humana sube unas escaleras en la parte izquierda, resaltando la importancia del ejercicio. Lleva el eslogan: "Pasos para ser más saludables". El diseño es colorido y atractivo, pero la pirámide como tal contiene poca información sobre cuánto comer. Por ejemplo, la sección de las hortalizas es casi del mismo tamaño que la sección de la leche. ¿Esto acaso significa que debemos consumir la misma cantidad de leche que vegetales?

MiPirámide, basada en los consejos de las Pautas Alimentarias del 2005, muestra alguna mejora con respecto a la pirámide anterior. Gira la atención hacia las verduras y los granos enteros, dos grupos que faltaban en la vieja pirámide. Expone el concepto de grasas saludables con la sugerencia de que utilices como fuentes de grasas los pescados, las nueces y los aceites vegetales. Por vez primera, los frijoles, las semillas y las nueces fueron reconocidos como fuentes legítimas de proteína, e incluso la pirámide recomienda "variar tu rutina de proteínas" y "preferir más pescados, frijoles, chícharos, nueces y semillas". La sección de los lácteos incluye un comentario para las personas que "no consumen o no pueden consumir leche", resaltando el hecho de que por primera vez el USDA ha reconocido que no todo el mundo puede digerir los lácteos. Pero incluso con estos avances, MiPirámide está lejos de tener una presentación fácil de entender, legítima y exacta de los alimentos que son necesarios para una buena salud.

Creo firmemente que no existe ninguna dieta que funcione para todo el mundo y el documento de MiPirámide reconoce esto al tener 12 diferentes pirámides, dependiendo del sexo, edad y nivel de actividad del individuo. Para obtener instrucciones específicas sobre las cantidades apropiadas de comida, debes visitar la página de Internet de MiPirámide. En este sitio en línea, se te invita a colocar tu información personal y luego te dará "recomendaciones personalizadas" – que no son más que una de las 12 pirámides con planes de comidas diseñados para abastecer las necesidades individuales - Pero, una mirada más de cerca revela que los consejos en cada una de las pirámides son muy similares: incluye granos enteros, varía tus vegetales, consume alimentos ricos en calcio, proteínas sin grasa y limita las calorías provenientes de fuentes

con mucha azúcar y grasa. La disparidad es mínima, obviando el concepto de que existen diferentes dietas para diferentes personas. ¿Qué tal sería una pirámide para las personas que mantienen un régimen vegetariano o vegano? O, ¿cómo sería si el sitio en línea preguntara a las personas si se sienten mejor consumiendo más proteínas o más carbohidratos en sus dietas, y luego les diera recomendaciones específicas basadas en esa información?

MiPirámide también promueve la idea de que podemos comer todo lo que queramos, siempre y cuando hagamos ejercicio. Calorías que entran, calorías que salen es un concepto que beneficia a las industrias de alimentos y ejercicios físicos. La pirámide fue creada para personas que se ejercitan entre 30 y 60 minutos al día. Un mejor plan sería crear una pirámide para aquellas personas que no hacen nada de ejercicios, que es precisamente lo que ocurre con muchos estadounidenses.

El USDA todavía tiene mucho camino por recorrer antes de hacer reales avances en el entendimiento público sobre cómo comer bien. Dirigir a la gente a un sitio en Internet en busca de consejos nutricionales hace el asunto más complicado de lo que debería ser. No es difícil establecer claramente cuáles comidas son beneficiosas y cuáles son dañinas para la salud; pero de alguna manera, el USDA ha fallado el tiro. Tanto así, que una pareja en Minnesota creó una parodia titulada Mypyramid.org, burlándose del sitio en línea del USDA y sus recomendaciones. La diseñadora de páginas de Internet Molly Nutting dijo que su intención fue alertar a la gente sobre los intereses políticos y financieros que se esconden detrás la industria alimentaria. Este sitio se ha convertido ahora en el hogar de Agribusiness Accountability Initiative, para hacerle seguimiento a los enlaces entre la industria alimentaria y el USDA.

Tal vez, el defecto más influyente e interesante de estas pautas alimentarias es el fracaso del gobierno de seguir adelante con las políticas que él mismo recomienda. La finalidad de estas pautas es la de ofrecer al público información sobre qué comer. ¿Cómo el gobierno está persuadiendo a los consumidores y productores a implementar sus consejos? ¿Acaso ha restringido la cantidad de sal o azúcar permitida en ciertos alimentos o ha reducido la publicidad de comida chatarra hacia el público infantil? ¿Apoya a los agricultores que siembran, principalmente, vegetales y granos enteros? Sencillamente, el gobierno no apoya financieramente su propia recomendación de comer más

Pautas alimentarias para los estadounidenses (2010)

Principales recomendaciones para la población en general

BALANCEANDO CALORÍAS PARA CONTROLAR EL PESO

- Prevenir y/o reducir la posibilidad de aumento de peso mejorando la manera de comer y haciendo alguna actividad física.
- Vigilar el total de calorías consumidas para controlar el peso corporal. Para las personas que tienen sobrepeso o son obesas, esto significará consumir menos calorías provenientes de comidas y bebidas.
- Incrementar la actividad física y reducir el sedentarismo.
- Mantener un apropiado balance calórico durante todas las etapas de la vida: infancia, adolescencia, adultez, embarazo y amamantamiento y vejez.

ALIMENTOS Y COMPUESTOS DE ALIMENTOS A REDUCIR

- Reducir la ingesta diaria de sodio a menos de 2.300 mg y más adelante, reducir a 1.500 mg para las personas de 51 años o más, y aquellas de cualquier edad que sean afro americanas o que padezcan de hipertensión, diabetes o enfermedades renales crónicas. La recomendación de 1.500 mg aplica a casi la mitad de la población de Estados Unidos, incluyendo niños y la mayoría de los adultos.
- Consumir menos del 10 por ciento de calorías provenientes de ácidos grasos saturados, reemplazándolos por ácidos grasos mono insaturados y poli insaturados.
- Consumir menos de 300 mg diarios de colesterol.
- Mantener el consumo de ácidos grasos transgénicos a la menor cantidad posible, limitando las comidas que contengan fuentes sintéticas de grasas, como aceites parcialmente hidrogenados, y limitando la ingesta de otras grasas sólidas.
- Reducir la ingesta de calorías provenientes de grasas sólidas y azúcares añadidas.
- Limitar el consumo de comidas que contengan granos procesados, especialmente aquellas que contengan grasas sólidas, azúcar añadida y sodio.
- Si consume alcohol, debe ser consumido con moderación – hasta un trago diario en el caso de las mujeres y dos tragos por día para los hombres – y sólo adultos en edad reglamentaria para beber.

ALIMENTOS Y NUTRIENTES QUE INCREMENTAR

Los individuos deberían tomar en cuenta las siguientes recomendaciones como parte de un patrón saludable, siempre y cuando se mantengan dentro de sus necesidades calóricas.

- Aumentar la ingesta de vegetales y frutas.
- Comer una variedad de vegetales, especialmente aquellos de color verde oscuro, rojo y anaranjado. También frijoles y chícharos.
- Consumir granos enteros, al menos la mitad de la ingesta total. Aumentar el consumo de granos enteros, reemplazando los granos procesados por granos enteros.
- Incrementar el consumo de leche y productos lácteos libres o bajos de grasa, como leche, yogurt, queso y bebidas fortificadas de soja.
- Escoger proteínas variadas; las cuales pueden incluir mariscos, carne y aves magras, huevos, frijoles y chícharos, productos de soja y nueces y semillas sin sal.
- Incrementar la cantidad y variedad de mariscos consumidos, prefiriéndolos en lugar de algunas carnes y aves.
- Reemplazar proteínas altas en grasas sólidas por opciones que sean bajas en grasas sólidas y calorías y/o fuentes de aceites.
- Usar aceites en lugar de grasas sólidas cuando sea posible.
- Preferir alimentos que contengan más potasio, fibra, calcio y vitamina D, que son nutrientes importantes en las dietas estadounidenses. Estos alimentos incluyen vegetales, frutas, granos enteros, leche y productos lácteos.

CONSTRUYENDO PATRONES ALIMENTICIOS SALUDABLES

- Seleccionar un patrón de comidas que se adapte a las necesidades nutricionales y contemple un nivel calórico apropiado.
- Contar todas las comidas y bebidas que se consumen y evaluar cómo se ajustan a un patrón alimenticio saludable.
- Seguir recomendaciones de seguridad alimentaria a la hora de preparar los alimentos y comer, con el fin de reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos.

hortalizas y granos enteros, y de consumir menos azúcar, grasas no saludables y sodas.

La triste verdad es que la mayoría de los estadounidenses comen menos de una porción de fruta al día[8]. Y, más triste aún, es que los tres vegetales más populares son la lechuga iceberg, tomates (bien sea enlatados o en salsa) y

papas[9]. Claramente, la dieta actual de Estados Unidos no está siquiera cerca de lo que el USDA está recomendando.

Parte del problema puede venir del hecho de que el gobierno federal, con un presupuesto anual cercano a los $3.8 trillones, gasta exactamente cero dólar en promoción de las pautas alimentarias. Piensa en esto: ¿Cuándo fue la última vez que viste al gobierno patrocinar un anuncio, publicidad en revista o una valla promoviendo el consumo de granos enteros, verduras o hacer ejercicio? El gobierno simplemente desarrolla las pautas y deja la publicidad y la educación en manos de las corporaciones que hacen dinero de la venta de sus productos. ¿Por qué un país rico sumido en el medio de una epidemia de obesidad no asigna recursos para ayudar a sus ciudadanos con información sobre dieta y nutrición?

Resulta un poco extraño que el gobierno no tenga presupuesto para publicitar su propio consejo de salud y sí encuentra la manera de contribuir con otras campañas sobre alimentos. Tal vez hayas visto los siguientes eslóganes: "Got Milk?" ("¿Has tomado leche?") "Beef. It's What's for Dinner" ("Carne. Es lo que hay para cenar") y "Pork. The Other White Meat" ("Cerdo. La otra carne blanca"). Estas campañas, encaminadas a aumentar el consumo de los estadounidenses de lácteos, carne de vaca y cerdo, son parte de los programas de promoción de productos básicos del gobierno federal llamados programas "de prueba". Los mismos demuestran que hay una clara contradicción entre lo que el gobierno nos dice que comamos y la forma en que distribuye de su tiempo y dinero.

Pautas alimentarias mejoradas del 2010

El USDA publicó sus Pautas Alimentarias para los Estadounidenses - 2010 en Enero del 2011. Este reciente reporte, el cual se dirige específicamente al público con sobrepeso y obeso, es quizás el mejor hasta ahora. Tal como lo hiciera el reporte del 2005, las pautas del 2010 puntualizan que los estadounidenses no comen suficientes verduras y granos enteros; en su lugar, comen muchísima grasa y azúcar. Felicito estas directrices por alabar las dietas a base de plantas y dedicar mayor atención a cómo alguien puede seguir una dieta vegetariana o vegana de manera saludable. Pero, si bien refleja algunos puntos cruciales, todavía hay que leer entre líneas para descifrar el significado de estas pautas.

El reporte usa términos vagos como "grasas saturadas" y "granos procesados" para describir los alimentos que los estadounidenses están consumiendo en exceso. El término "SoFAS" es utilizado para representar azúcares añadidas y grasas sólidas. Incluso para el estadounidense más educado, la palabra "sofá" es, generalmente, utilizada para describir un diván pequeño.

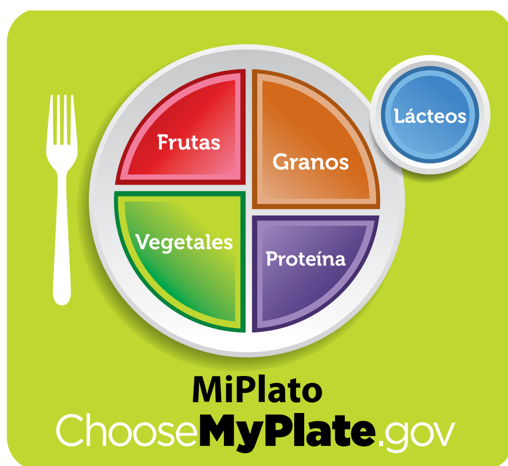
Es precisamente este uso de palabras engañosas lo que llevó al Comité de Médicos en pro de la práctica de una Medicina Responsable (PCRM) a presentar una nueva demanda en contra del gobierno federal el 15 de febrero del 2011. PCRM señala que usando estos términos científicos en lugar de llamar a los alimentos de forma sencilla como "carne y queso" hace que los estadounidenses continúen consumiendo comidas no saludables. "Lo que se le debería decir a los estadounidenses es que necesitamos comer menos carnes rojas, menos queso, menos helado y menos granos procesados", dijo el Dr. Walter Willett en una entrevista en la radio pública nacional. ¿Por qué es tan difícil para el gobierno convocar a los principales culpables?

A pesar de que aún existe un conflicto de intereses potencial entre los miembros del comité, estas pautas parecen ser significativamente más transparentes que años anteriores. El comité evaluador recomendó que el USDA y la HHS convocaran a grupos por separado para desarrollar estrategias con miras a implementar estas recomendaciones. Ellos incluso admitieron que "es probable que las acciones que se requieran para implementar las recomendaciones claves sean diferentes según el objetivo".

MiPlato

En respuesta a las Pautas Alimentarias del 2010, el USDA anunció el cambio de MiPirámide por MiPlato. El icono fue dado a conocer por el Secretario de Agricultura, Tom Vilsack y la Primera Dama Michelle Obama. El objetivo de MiPlato es simplificar la información nutricional para hacerla más digerible por la familia promedio. La Primera Dama dijo, "Cuando de comer se trata, ¿qué es más útil que un plato?" ¡Y tiene razón!... Esto hace que uno se pregunte ¿por qué tomó tanto tiempo presentar semejante herramienta tan básica y reconocible?

A diferencia de las pirámides del pasado, las cuales intentaban señalar cuánto debías comer basado en colores y medidas relativas a las secciones de



Fuente: Departamento de Agricultura de EE.UU. /Departamento de Salud y Servicios Humanos

la pirámide, MiPlato se enfoca en las porciones que debe tener cada comida a través de una simple división del plato. Resulta visualmente obvio que la mitad del plato debería ser frutas y vegetales. El icono de MiPlato también presenta mensajes seleccionados como "evita grandes porciones" y "disfruta tu comida, pero come menos". Sin embargo, al igual que con la pirámide, debes visitar el sitio en línea de MiPlato para recibir instrucciones específicas sobre qué comer.

MiPlato representa un enorme avance en el proceso de lograr cambios saludables en los estadounidenses, pero todavía tiene muchas fallas. ¿Por qué los lácteos continúan siendo una parte esencial en las comidas, cuando la evidencia demuestra que siguen aumentando los riesgos por el consumo de lácteos sobre los beneficios de los mismos? Si sabemos que los granos procesados están relacionados con enfermedades crónicas como la obesidad y sabemos que los estadounidenses consumen demasiados granos procesados, ¿la recomendación no debería ser que todos los granos sean enteros?

Corporaciones de alimentos

Ya que el gobierno no asigna recursos para promover la pirámide alimenticia, dejó la responsabilidad de la publicidad en manos de las corporaciones de

alimentos. Estas corporaciones son más o menos libres de engañar al público sobre la naturaleza de sus productos y, con frecuencia, utilizan la Pirámide Alimentaria como instrumento para desarrollar sus propias agendas. Cuando la nueva pirámide fue dada a conocer en el 2005, General Mills anunció que cerca de 100 millones de cajas de cereal Big G tendrían impresa MiPirámide en ellas, haciendo ver que la caja de cereales es uno de los ítems más leídos en cualquier casa[10]. La compañía también anunció que reformularía sus productos con el fin de incluir granos enteros, lo cual estaba apegado a la recomendación que hiciera la nueva pirámide de comer más granos enteros; de este modo, daba a entender que sus cereales, incluyendo Lucky Charms, Trix y Golden Grahams, son saludables. ¡Esto sí que es un mercadeo inteligente!

También en el 2005, Frito-Lay, la fábrica de papas fritas, ideó su propia pirámide alimentaria mostrando paquetes de papas que contenían adentro caritas felices y sonrientes, dando a entender que las papitas ofrecían los carbohidratos necesarios para una buena salud. Esto no tiene sentido. Los carbohidratos en las papas fritas están cubiertos de grasa, empapados de sabores artificiales y son sumamente refinados, lo que significa que se rompen en azúcares simples inmediatamente entran al cuerpo. Los anaqueles de los supermercados son escenario de una verdadera refriega en la que las compañías pueden hacer cualquier cosa para colocar sus productos y las autoridades de salud raramente interfieren.

Las corporaciones de alimentos son grandes negocios. En el 2006, PepsiCo tuvo más de $4 billones de ganancias; Sara Lee, $719 millones; Kellogg, $980 millones (la lista es más larga[11]) Las industrias de la comida rápida y los restaurantes también generan billones en ventas al año. McDonald's obtuvo $24 billones en el 2006, su mejor año nunca antes visto[12]. Estas corporaciones colocan una buena parte de este dinero en publicidad. Desde hace un tiempo, parece que cada corporación está tratando de crear una imagen saludable haciendo ver que sus productos son buenos para ti. Nadie regula el uso de la palabra "salud". No existen estándares para la frase "bueno para tu salud". Así que estas corporaciones de alimentos están usando sus millones y billones de dólares para timar al público haciéndolo pensar que sus productos son saludables, simplemente porque uno de sus ingredientes se deriva de los granos enteros.

Te estarás preguntando, ¿cómo pueden estas corporaciones de alimentos salirse con la suya? Deja que te explique. La industria alimentaria gasta

una enorme cantidad de dinero en cabilderos en Washington. De hecho, en el 2004, $51 millones fueron destinados al cabildeo, específicamente, de los renglones de alimentos y agricultura. Esto no incluye los $13.2 millones adicionales puestos por Altria Group, la cual era la empresa matriz de Alimentos Kraft en ese momento[13]. Estos gastos exorbitantes dieron sus resultados, dándole a estas corporaciones ventajas injustas a la hora de redactar políticas y regulaciones alimentarias.

Quiero resaltar cierto progreso que se logró en Enero del 2006, cuando la FDA (Administración de Alimentos y Drogas por sus siglas en inglés) exigió que todos los empaques de comidas colocaran el contenido de grasas transgénicas en sus etiquetas de Información Nutricional. Las grasas transgénicas son un compuesto creado a través del proceso químico de añadir hidrógeno a aceites vegetales líquidos. Los productores de alimentos han utilizado este tipo de grasas por años para intensificar el sabor, extender la vigencia del producto empaquetado en los anaqueles y añadir una textura más sólida a comidas horneadas y fritas. A principios de 1990, estudios realizados comenzaron a relacionar las grasas transgénicas con enfermedades del corazón. Investigaciones ahora muestran que comer grasas transgénicas incrementa los niveles de colesterol y los riesgos de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes y cáncer. Aún con estos hechos, las corporaciones de alimentos han eliminado a regañadientes estas grasas de sus productos. La mayoría de las corporaciones continuaron utilizando esta sustancia hasta que la ley les exigió que lo colocaran en la lista de ingredientes como uno más. Las compañías tuvieron que escoger entre colocar un ingrediente no saludable en sus productos y arriesgarse a perder ventas, o encontrar un ingrediente alternativo. Ahora, muchos productos con un brillante "Libre de grasas transgénicas" colman los anaqueles.

Políticas gubernamentales

¿Has notado que los alimentos no saludables son más económicos que los saludables? Es posible que nunca lo hayas pensado, pero nuestras políticas y prácticas gubernamentales ayudan a abaratar los precios de las comidas no saludables. Desde 1920, los agricultores estadounidenses han recibido subsidios por parte del gobierno para maximizar la producción, reducir costos de

materia prima, estabilizar los precios de los cultivos y mantener la comida a bajo costo para el consumidor estadounidense; permitiendo de esta forma que los agricultores continúen en el negocio. Esta medida, originalmente bien intencionada, del gobierno ha desembocado en la sobreproducción de maíz y granos de soja y, en consecuencia, un bajo precio para estos cultivos y las comidas que los contienen entre sus ingredientes. Esto puede parecer inofensivo. El maíz y los granos de soja son saludables, ¿no?

En su estado natural, estos alimentos no son malos; pero el resultado de la sobreproducción de estos cultivos ha provocado el aumento de su uso como un ingrediente barato y no saludable de las comidas procesadas que encuentras en los anaqueles de los mercados. Jarabe de maíz con alta concentración de fructosa – un ingrediente artificial que se encuentra en la mayoría de las sodas y comida chatarra – es una forma económica de usar el maíz. Los bajos precios del maíz ha traído en consecuencia falsos bajos precios de la carne porque el maíz se ha convertido en el alimento número uno del ganado – un cambio importante para lo que solía ser una dieta tradicional a base de pasto. La sobreproducción de granos de soja y maíz ofrece una manera barata de añadir sabor a la comida chatarra, comida rápida, carnes y cerdo y bebidas no alcohólicas empaquetadas. Para los consumidores, estas opciones menos nutritivas son más baratas y particularmente atractivas para las personas que viven con un presupuesto limitado. Estos subsidios contribuyen a la epidemia de la obesidad, pues hace que producir y comprar alimentos empaquetados no saludables sea más barato[14].



Como resultado de los subsidios, sembrar frutas, hortalizas y otros granos es menos lucrativo para los agricultores. Menos del 10 por ciento de los subsidios del USDA van al renglón de frutas y vegetales. Deberíamos preguntar por qué los vegetales, las frutas y granos enteros no son subsidiados y así podrían ser más económicos y accesibles para todo el mundo. Obvio, este cambio de política tendría que recorrer un largo camino para ayudar a los estadounidenses a seguir las pautas nutricionales del gobierno. Esta disparidad en los financiamientos del gobierno expone una incómoda verdad sobre el USDA: una cosa es lo que recomienda para el consumo y otra muy diferente lo que financia para que siembren los agricultores.

Otro factor que influye son las contribuciones a las campañas políticas. La dependencia de contribuciones financieras de poderosos grupos de presión impide a las agencias del gobierno declarar las puras verdades sobre la nutrición. Los políticos dicen que el dinero que reciben de donaciones corporativas no influye en las políticas que promueven; pero, ¿por qué las compañías darían dinero si esto no fuera verdad? Las corporaciones no son conocidas, precisamente, por su generosidad espontánea. Los políticos necesitan mucho dinero para lograr ser electos y las empresas de comidas y medicamentos son unas de sus más grandes fiadoras. McDonald's, Pepsi, General Mills, Kraft, Nestlé y Hershey dependen de sus amigos en Washington que redactan las leyes y directrices. Los principales contribuyentes del antiguo presidente del Comité de Agricultura, Collin C. Peterson (D-MN) fueron Azúcar Crystal, Productores lácteos de Estados Unidos, Land O'Lakes, la Asociación Nacional de Mayoristas de Cerveza, la Asociación Unida de Huevos y Alimentos Dean[15]. Por supuesto, ellos desean alguna retribución a la inversión que han hecho.

Sólo di NO a las drogas

Algo anda terriblemente mal en la industria farmacéutica hoy en día. Los medicamentos en Estados Unidos son cada vez más costosos. Cada mes, una nueva píldora mágica sale al mercado y somos bombardeados con comerciales de drogas que indican efectos colaterales que suenan peor al malestar original: ¿Te suena esto familiar? "Atención: puede causar náuseas, dolores de cabeza, estreñimiento, mareos, sopor o, en casos extremos, la muerte".

Los estadounidenses gastaron $230 billones de dólares en prescripciones de medicamentos en el año 2005[16]. Los farmaceutas se ubican en el puesto Nro. 3 en la lista Fortune 500 de industrias más lucrativas del país. Este auge de medicamentos con receta se debe parcialmente a la publicidad y a doctores que hacen creer al público que necesitan más medicinas. Estos anuncios publicitarios, que usualmente muestran a personas atractivas – algunas veces hasta celebridades – sonriendo al aire libre, envían el mensaje de que lo que la gente necesita para ser más saludable son más medicamentos. Menciona cualquier dolencia y habrá un medicamento para eso. Las drogas nos ayudan a controlar el colesterol, disminuir la presión sanguínea, regular el ciclo menstrual, prevenir la osteoporosis y ponerle fin al reflujo ácido. Yo digo frecuentemente que los estadounidenses no sufren de falta de prescripciones médicas ¡Sufrimos de deficiencia nutricional! La idea de que los medicamentos curan las enfermedades es una falacia. Sólo actúan como un apósito a un problema mayor.

Adicionalmente al hecho de inundar el mercado con medicamentos y crear estrategias publicitarias, la industria farmacéutica hace su agosto al cobrar precios exorbitantemente altos por sus productos. En el libro *La verdad acerca de las compañías de medicamentos: Cómo nos engañan y qué hacer al respecto*, la Dra. Marcia Angell argumenta que estas empresas deben encontrar una manera mejor y más económica de hacer negocio. Ella dice que las ganancias de los fabricantes de medicamentos comenzaron realmente en 1980 cuando las leyes permitieron la formación de una alianza entre los investigadores médicos de las universidades y las grandes compañías de medicamentos. Antes de ese momento, los contribuyentes costeaban los estudios de investigación y los resultados estaban disponibles para cualquier empresa farmacéutica que quisiera usarlos. Con la nueva ley, las universidades pudieron patentar sus descubrimientos y conceder exclusivos permisos a las compañías de medicamentos. De repente, la investigación imparcial desapareció. Entonces, el Congreso aprobó otra serie de leyes extendiendo derecho monopólicos para los medicamentos de marca por 14 años, otro gran triunfo para la industria farmacéutica. Bajo esta ley, las compañías de medicamentos podrían mercadear sus drogas sin competencia por 14 años, cobrando lo que quisieran. Sólo después de este período de 14 años es que las empresas pudieron vender versiones genéricas de las drogas. Esta ley autorizó concesiones del gobierno en forma de patentes y exclusivos derechos publicitarios aprobados

PERFIL



Nicole Fox, Miami, FL

www.nicolefoxhealthcoach.com

"Tuve que hacer cambios drásticos en mi alimentación y volví a las comidas saludables y naturales."

Soy originaria de Colombia y, como latina, mi cultura y la comida han sido esenciales al formarme como la persona que soy. Antes de llegar a IIN, trabajaba como actriz. Cuando quedé embarazada de mi hija, me diagnosticaron diabetes gestacional. Tuve que hacer cambios drásticos en mi alimentación y volví a las comidas saludables y naturales. Con mi rol nuevo de mamá quise hacer otra carrera fuera del mundo de Hollywood, algo que realmente me apasionara, con la meta de ayudar a los demás. Entonces me enteré de la existencia de IIN (Institute for Integrative Nutrition) y tomé la iniciativa de ser parte del programa.

Encontré lo que estaba buscando, una escuela holística y una comunidad increíble donde creé amistades de por vida. No sólo aprendí sobre nutrición, sino que también me guiaron para abrir mi propio negocio. Estas oportunidades me dieron las herramientas para obtener el éxito que tengo hoy en día. Ahora disfruto de tener mis propias empresas: Nicole Fox Health Coach y Corporate Nutritionists. Me certifiqué como Chef de comida cruda y desarrollé un programa de desintoxicación por medio de la comida cruda llamado Foxyfoods. Hago segmentos de televisión sobre nutrición para programas internacionales como "Tu Desayuno Alegre" en Univisión y "Levántate" en Telemundo.

Me he especializado en trabajar con mujeres que quieren un estilo de vida más sano para ellas y sus familias. Ayudo a mis clientes, uno a uno o en grupo. Doy charlas en colegios y ligas de deportes sobre nutrición y motivación. Los spas y gimnasios ofrecen mis programas y compañías de belleza ahora me emplean para enseñar a sus esteticistas a obtener mejores resultados. También doy clases de raw food (comida cruda) en un supermercado naturista. Además, soy parte de South Florida Health Coaches, fundada por ocho consejeras de salud de IIN, donde nos dedicamos a crear y promover eventos y retiros nacionales.

Lo más satisfactorio de mi trabajo es ayudar a mis clientes a dejar los medicamentos por medio de una mejor dieta y estilo de vida. Es ahí cuando más realizada y orgullosa me siento de mi trabajo.

por la FDA. A medida que las ganancias crecieron con estas nuevas políticas, también lo hizo la influencia política de las compañías de medicamentos.

Las empresas de medicamentos tienen uno de los grupos de presión más grandes en Washington y dan generosas contribuciones a campañas políticas. En 1990, la industria tuvo un control sin precedente sobre sus propias fortunas. Si algo no les gustaba del organismo regulador (la FDA) podían forzar un cambio en la política a través de una presión directa o de sus amigos en el Congreso.

Esta renovada influencia de la industria farmacéutica condujo a una transformación del etos de la educación médica. Las escuelas de medicina comenzaron a buscar oportunidades comerciales y a dar la bienvenida a grandes patrocinantes provenientes de las compañías de medicamentos. Los equipos de ventas de la industria ofrecieron presentaciones a los estudiantes de medicina, enseñándoles los beneficios de sus productos. Los futuros doctores podrían tener nociones idealistas sobre cómo prevenir las enfermedades y hacer a los estadounidenses más saludables, pero muchos de estos graduados creerían que los medicamentos modernos son la vía más rápida y efectiva de curar cualquier síntoma.

La FDA tiene la tarea de aprobar y regular no sólo los medicamentos con receta, sino también los alimentos, suplementos y otros productos que pudieran ser perjudiciales para la salud. Su misión dice:

> La FDA es responsable de proteger la salud pública garantizando la seguridad y eficacia de las drogas de uso humano y veterinario, productos biológicos, dispositivos médicos, el abastecimiento de alimentos de nuestro país, cosméticos y productos que emiten radiaciones. La FDA es también responsable de promover la salud pública ayudando a acelerar las innovaciones que hacen a los medicamentos y alimentos más efectivos, seguros y asequibles; y colaborando para que el público obtenga la información exacta y científica que necesita para usar medicinas y alimentos para mejorar su salud.

Cada año, 2 millones de estadounidenses[17] se enferman seriamente debido a reacciones tóxicas producidas por el uso incorrecto de medicamentos con receta. ¡Epa! ¿y dónde está la FDA?... Parecen estar muy enfocados ayudando a las compañías de medicamentos a maximizar sus ganancias en vez de proteger los intereses de los consumidores. La gente no necesita más drogas. Es posi-

ble que lo que necesiten es aprender a prevenir las enfermedades, entender la importancia del ejercicio físico y cómo seguir una dieta saludable y balanceada. El hecho de que todo el mundo use algún medicamento debería ser cuestionado, discutido y solucionado.

La razón por la que comparto esta información no es para censurar a la FDA o a las compañías de medicamentos. Quiero que el público estadounidense despierte al hecho de que tenemos un sistema quebrantado. Quiero que la gente entienda que aunque una píldora esté en el mercado pretendiendo ayudar a resolver cualquier condición en particular, existe otra salida – un camino sano que incluye alimentos nutritivos, actividad física y una vida plena.

Quiero hablarte un poco sobre mi padre. Es un hombre que está en forma, es sano, listo y con mucho humor que vive en Canadá y que hasta los 82 años no usó medicamento alguno. Mis amigos y colegas estadounidenses estaban asombrados con esto; pero debo decirles que es completamente normal en otras partes del mundo encontrar personas que no toman medicamentos. Lo que hallé muy curioso es que con todo el dinero que gastamos en facturas médicas y farmacéuticas cada año, nuestras expectativas de vida son las mismas que en Cuba. Para ser exacto, las expectativas de vida en Estados Unidos es de 78.0 y en Cuba es de 77.1[18]. ¿Cómo es posible que con todo el dinero que gastamos en consultas médicas y medicamentos nuestra esperanza de vida no sea décadas superiores a las de Cuba cuya inversión en salud es casi nula?

No confíes en los "expertos"

Con casi 67.000 miembros, la Asociación Americana de Dietética (ADA por sus siglas en inglés) es la organización de profesionales de alimentos y nutrición más grande del país. Fundada en Cleveland, Ohio, en 1917 por un grupo de mujeres dedicadas a ayudar al gobierno a la conservación de alimentos y mejorar la salud pública y nutrición del pueblo durante la I Guerra Mundial, la misión de esta organización es "encabezar el futuro de la dietética". Los miembros de ADA dan al público consumidor, "la fuente más valiosa", buenos consejos sobre alimentos y nutrición con el compromiso de "ayudar a las personas a disfrutar vidas más sanas".

Actualmente, cuarenta y seis estados tienen leyes concernientes a la regulación profesional de dietistas y nutricionistas, de acuerdo a la página de Internet de ADA. La razón fundamental de este grupo que protege estos derechos es simple: el público merece saber qué individuos están calificados por educación, experiencia y evaluación previa para ofrecer servicios de nutrición.

La historia de estas leyes comenzó en 1987 cuando la legislatura del estado de Ohio aprobó un decreto creando el Directorio de Dietistas de Ohio, el cual prevenía al pueblo de recibir consejos nutricionales de cualquiera que no fuera miembro de ADA. Esta ley pareciera estar línea con el interés público restringiendo el ejercicio de personas no calificadas. Sin embargo, la ley no fue aprobada para proteger al público consumidor de un asesoramiento nutricional deficiente, sino para proteger a sus dietistas de la competencia. El directorio señala que sólo los dietistas tienen el permiso de usar el término "nutricionista" en su título. Otros profesionales con maestrías o Ph.D en nutrición, que no fueran miembros de ADA, no pueden usar la palabra "nutrición" en sus títulos en el estado de Ohio. Adicionalmente, sólo los dietistas pueden dar asesoramiento, ofrecer información educativa y desarrollar políticas de nutrición. El directorio introdujo este punto en la agenda nacional, presionando a las legislaturas de cada estado a excluir a todo aquel que no fuera dietista certificado de dar asesorías en materia de nutrición.

Durante un período de seis años, comenzando en 1996, el directorio demandó a 795 personas, pero cometió un serio error táctico cuando dirigió sus armas contra la Dra. Pamela Popper, una nutricionista muy conocida con dos Ph.D que había diseñado un programa de educación para el hospital de Ohio, pero que no era miembro de ADA.

El directorio fue tras Popper, amenazándola con persecución criminal. Ella no sólo combatió al directorio y a ADA, sino que además hizo una vigorosa campaña para exponer sus prácticas, como las de colocar fuera del negocio a profesionales calificados, usar duras técnicas de investigación, prohibiéndole al público consumidor obtener información nutricional imparcial y omitiendo el hecho de que nadie se había visto perjudicado por recibir asesoramiento nutricional de alguien que no era miembro de ADA. Popper hizo que la gente tomara conciencia sobre que los dietistas son sólo una pequeña parte de la teoría nutricional y divulgó el hecho de que ADA es fuertemente

apoyada por la industria alimentaria, recibiendo millones de dólares al año por parte de organizaciones y corporaciones de agricultores que manufacturan alimentos y aditivos de alimentos.

Las posiciones de ADA en muchos aspectos de salud y nutrición son, literalmente, compradas. "Con 15 por ciento de su presupuesto – más de $3 millones de dólares – proveniente de compañías de alimentos y grupos comerciales, han aprendido a no morder la mano que los alimenta", escribieron Sheldon Rampton y John Stauber en *PR Watch*, el suplemento trimestral del Centro sin fines de lucro a favor de los Medios y la Democracia[19]. La página de Internet de ADA contiene una serie de hojas de datos que describen serios problemas de salud relacionados con los alimentos, patrocinadas por las mismas organizaciones que los originan. La información sobre "Balanceando calorías y optimizando grasas" es patrocinado por Hellmann's, productor de la mayonesa más vendida en el país. Wendy's apoya otra hoja de datos titulada "¿Qué puede hacer mamá? Consejos alimenticios saludables para toda la familia".

"No puedes recibir $50.000 al año de la asociación azucarera y decir cosas malas sobre el azúcar", señala Popper. "Esta organización controla el programa educativo de miles de dietistas en Estados Unidos. Mi opinión personal es que la influencia de la industria en la praxis de los dietistas es una de las razones por las que la nutrición en instituciones como los hospitales, escuelas y hogares de ancianos, sigue siendo tan detestable"[20].

La historia de ADA es sólo una parte de una larga historia de comercio en Estados Unidos. Cada grupo de interés trata de destruir a la oposición con el fin de crear un monopolio propio; y de este modo tener más poder, posición y lucro. Si no podemos contar con ninguno de estos grupos, incluyendo a muchos dietistas, para que nos den un buen asesoramiento sobre salud y nutrición, ¿en quién podemos confiar?

Repercusiones globales

Las personas alrededor del mundo están hambrientas de productos estadounidenses – películas, programas de televisión y cigarrillos – y aman nuestra comida. Los restaurantes de comida rápida están en cierne a nivel mundial.

McDonald's anunció su plan de abrir 700 nuevos restaurantes en China para el 2013.

Así como nuestros hábitos alimenticios se ponen de moda en todo el mundo, también ocurre con nuestros problemas de salud. En Diciembre del 2010, la Comisión Europea reportó que 50% de las mujeres europeas eran obesas. Las corporaciones de alimentos gastan millones de dólares para influenciar a la gente de países en desarrollo para que consuman más de estas comidas modernas y abandonen sus dietas tradicionales.

Actualmente, las personas con sobrepeso superan en número a las personas desnutridas en el mundo[21]. Las estimaciones de la Organización Mundial de la Salud están de acuerdo: globalmente, existe cerca de 1.5 billones de adultos con sobrepeso y, de esta cantidad, 500 millones sufren de obesidad. En contraste, 800 millones de personas no tienen nada que comer. Incluso en África, un continente que se pensaba era sinónimo de hambruna y escasez de alimentos, se ha visto un drástico aumento de la obesidad y la diabetes. Más de un tercio de las mujeres africanas tienen ahora sobrepeso.

Vi de primera mano la difusión de nuestra comida y nuestros problemas de salud cuando visité Japón en el 2005, después de haber estado allí doce años atrás. En mi primera excursión, viajé por todo Japón con Michio y Aveline Kushi, fundadores del movimiento macrobiótico. Durante este tiempo, me sentí conmovido con la salud de los japoneses y hablé con muchos de ellos sobre su manera tradicional de comer. La gente me comentó sobre el valor de su dieta, la cual era rica en granos enteros orgánicos, vegetales, vegetales marinos, pescado y miso (soja). Tenían una piel perfecta, ojos claros, cuerpos delgados y un fuerte sentido de paz y tranquilidad. Sin embargo, en mi último viaje, me quedé pasmado por la medida en que ha disminuido la salud en la gente. Había restaurantes de comida rápida por doquier. Muchos de los jóvenes japoneses que vi tenían sobrepeso, acné y habían perdido ese brillo saludable de años atrás que recordaba con tanto cariño.

El punto de inflexión

Si queremos estar sanos, necesitamos comer alimentos que nos nutran. Esto realmente no es difícil. Desafortunadamente, billones de dólares son inver-

tidos diariamente tratando de seducirnos para no hacerlo. La industria alimentaria, las compañías de medicamentos, políticos, funcionarios públicos e incluso profesionales de la medicina, todos ellos tienen fuertes intereses creados en hacer dinero y no en proteger nuestra salud. De una manera u otra, casi todas las fuentes de información, que esperaríamos apoyen nuestra búsqueda de salud general, están contaminadas por razones de ganancias financieras. Enfréntalo Estados Unidos, estar enfermo y con sobrepeso mantiene las ganancias corporativas en buen estado.

Pero el mundo está comenzando a despertar a la realidad de que la comida saludable crea personas saludables. Lo vemos en los periódicos, en los comerciales de televisión y oímos a toda clase de personas hablando de ello. Las ventas de productos orgánicos en Estados Unidos han aumentado de $1 billón de dólares en 1990 a $24.8 billones de dólares en el 2009[22]. Las corporaciones están respondiendo. El éxito de tiendas como Whole Foods y Trader Joe's y la creación de la sección orgánica en Wall-Mart demuestra que los consumidores están preocupados por su salud y la calidad de sus alimentos. Cuando los individuos, como tú y yo, nos pongamos de pie dispuestos a mejorar nuestra propia salud, las cosas van a cambiar. Si compramos nuestra comida en las tiendas de alimentos naturales, mercados de agricultores locales y no gastamos nuestro dinero en comidas no saludables, las corporaciones escucharán el mensaje de manera fuerte y clara. No te conviertas en una víctima silenciosa dentro del sistema. Involúcrate con tu gobierno local, tu sistema escolar, tu oficina, tu iglesia o templo y tu familia. Con nuestros dólares, nuestras voces y nuestros tenedores, tendremos el poder de generar un cambio. Si todos nos ponemos de pie y luchamos por lo que creemos en verdad, mejoraremos dramáticamente el actual sistema de salud en este país. Y cuando Estados Unidos cambie, el mundo cambiará.

Ejercicios

1. Paseo por el supermercado

Ve al supermercado de tu localidad con un amigo o un miembro de tu familia y camina alrededor observando lo que otras personas colocan en sus carritos. El noventa por ciento de los estadounidenses adquiere sus alimentos en los supermercados. Esto debería darte una buena idea sobre qué están comiendo los estadounidenses hoy día.

- Toma un pedazo de papel y escribe los productos más comunes que vez en el carrito de las personas.
- ¿Qué falta en los carritos de la gente?
- Imagina, ¿cómo te sentirías si comieras esos productos?
- ¿Qué te atrae de los productos que la gente ha escogido? (empaques, colores, etc.)

2. Profesionales de confianza

- Haz una lista de los "expertos" en salud y nutrición en los que más confías.
- ¿Existe algún experto en el que confíes con tu vida?
- ¿De dónde obtienes la información sobre salud y nutrición más fiel y útil?

3. Involúcrate

Contacta tu gobierno local y conoce cuál es la postura de tus representantes locales sobre temas relacionados con alimentos y salud.

He aquí algunos recursos en Internet con los que puedes comenzar.

- Casa de representantes: www.house.gov
- Senado: www.senate.gov
- Proyecto Voto Inteligente: ofrece información no partidista sobre cada oficial electo y candidato: www.votesmart.org

Capítulo 2



Nutrición Posmoderna

Locura: Hacer lo mismo una y otra vez
esperando un resultado diferente.

—Albert Einstein

Vivimos en un mundo de nutrición moderna. Casi todo el mundo sigue una u otra dieta. Las personas se preocupan por calorías, carbohidratos, grasas, proteínas, restricciones y listas de alimentos buenos y malos. Cada día, nos sorprende un nuevo descubrimiento de ciertas comidas que proclaman los beneficios para la salud o la mejor manera de perder 10 libras en una semana. Los libros de dietas son los más vendidos. Los programas de noticias transmiten historias acerca de la creciente crisis de salud en Estados Unidos o una nueva droga maravillosa. Los programas de cocina son más populares que nunca, mientras más y más familias comen fuera de casa.

Hasta no hace mucho tiempo la humanidad existió sin este bombardeo de los medios, sin costosos medicamentos y sin expertos en dietas o chef famosos diciéndole qué comer. Por el contrario, las personas confiaban en la intuición. La gente sabía qué comer y cómo prepararlo. No iban al gimnasio para ejercitarse; tan sólo hacían ejercicios. No tenían profesiones complicadas; sólo trabajaban. No tenían esa clase de interpretación cerebral sobre las necesidades básicas humanas. La gente vivía naturalmente en armonía con las estaciones y con lo que la rodeaba. Comía lo que era local, útil y que le proporcionaba los nutrientes apropiados para sus vidas.

El mundo de la nutrición se ha vuelto extremadamente complejo. La nutrición es la única ciencia en la cual dos partes pueden probar ampliamente dos teorías diferentes que son diametralmente opuestas la una de la otra. Los científicos están de acuerdo, unánimemente, en que la velocidad de la luz es de 670 millones de millas por hora; que la gravedad es una fuerza de atracción entre toda materia y que el agua está compuesta de dos partes de hidrógeno y

una parte de oxígeno. ¿Cómo es posible, entonces, que un experto pueda probar que los lácteos son un componente necesario de una dieta saludable, mientras otro experto puede probar que los lácteos son extremadamente dañinos para la salud? ¿Cómo alguien puede asegurar que la carne es esencial para el cuerpo humano; mientras otro dice que la carne es parte innecesaria y dañina de la dieta humana?

Por mucho tiempo la industria editorial ha moldeado las creencias que se tienen sobre los alimentos y la salud en Estados Unidos. Los que ambicionan ganar dinero con un nuevo 'libro mejor vendido' son los que "descubren" y promueven las verdades nutricionales y no la industria médica. Piensa esto. ¿Alguna vez probaste *La Dieta de la Zona, La Dieta de South Beach o La Dieta Atkins?* todas éstas se encuentran en libros de dietas populares. Estos libros no van en busca de la verdad y la evidencia científica sobre la alimentación saludable, sino que simplemente aspiran a ser uno de los más vendidos. Atrapan la atención impactando, entreteniendo y proporcionando una forma rápida de perder peso. Pero las teorías dietéticas en estos libros no suelen sostenerse durante largos períodos de tiempo. Una vez que dejan de funcionar, el lector probará con otro libro de dietas; una y otra vez y así sucesivamente, siempre apoyando a la industria editorial. Las ventas de la nueva revolución dietética del Dr. Atkins superó los 10 millones de copias, a pesar de que el libro no proporcionó evidencia médica de que la dieta funcionara. De hecho, iba en contra del consejo nutricional estándar de comer más verduras y hacer más ejercicio.

Mi punto no es atacar a estas dietas. La dieta Atkins fue el comienzo de la conciencia pública sobre el índice glucémico de algunos alimentos y los efectos desfavorables de los carbohidratos simples. Cada libro de dieta expone una pieza más del rompecabezas de la nutrición. La nutrición es todavía un campo en crecimiento en muchos aspectos y apenas estamos empezando a comprender todas sus facetas.

Los expertos coinciden en que todos necesitamos variedad en nuestra dieta. Sin embargo, muchos no están de acuerdo acerca de otros temas como la cantidad de agua que hay que beber durante el día o si las verduras orgánicas tienen más valor nutritivo que las no orgánicas. Todas sus teorías están olvidando una gran parte de lo que se trata la nutrición realmente: el individuo. La mayoría de los libros de nutrición te dicen qué comer sin hacer ninguna

referencia a la edad, constitución física, sexo, tamaño o estilo de vida. Tenemos que aclarar que cada persona tiene necesidades muy específicas para su salud.

Para evitar este incierto sin sentido, estimulado por los medios, yo tomo lo que me gusta llamar un enfoque posmoderno de la nutrición. Uno de los principales conceptos de esta metodología es el reconocimiento de tu bio-individualidad. No hay una manera perfecta de comer que funcione para todos. Los alimentos que son perfectos para tu cuerpo, edad y estilo de vida pueden hacer aumentar de peso a otra persona y producirle sensación de letargo. Del mismo modo, no hay una manera perfecta de comer que funcione para ti todo el tiempo. Puedes notar que comes diferentes alimentos en los días en que estás trabajando ocho horas, a diferencia de un día de descanso dedicado a la lectura. Los alimentos que comías de niño pueden no funcionarte de la misma manera como adulto. Lo que te apetece en el invierno es completamente diferente a lo que te provoca en el verano.

Otra parte fundamental de la nutrición posmoderna es acortar la brecha entre nutrición y crecimiento y el desarrollo personal. Estas dos entidades están absolutamente ligadas, y no se puede mirar a la una sin la otra. La gente realmente quiere ser mejor. Aspira crecer. Pero ha muy pocos expertos en el área de crecimiento personal y desarrollo que asuman la importancia de la nutrición. Del mismo modo, por tradición, nutricionistas entrenados te darán una lista de los alimentos que debes y que no debes comer, pero sus consejos no funcionarán hasta que empieces a identificar lo que te impide tomar decisiones saludables en tu vida. Míralo de esta manera: una persona atrapada en una mala relación puede comer todo el brócoli del mundo y eso no cambiará su relación. Esta mala relación será la causa del sufrimiento de su salud y bienestar. Del mismo modo, si tu carrera se opone a tus valores espirituales, tendrás muchas dificultades para progresar con algún problema de salud. La energía usada en un trabajo que te desgasta, al final será mayor a los beneficios de comer alimentos saludables.

Ser sano realmente no es tan complicado. El cuerpo sabe lo que debe comer. Es el cerebro el que comete errores. Tal vez has escuchado de una dieta que suena bien en teoría, pero después de una semana de comer de esa manera, comienzas a sentirte débil e hinchado. No tienes que leer libros de nutrición para saber qué comer. En cambio, puedes fomentar una relación profunda con tu cuerpo en la que, naturalmente, él te diga lo que necesita para funcionar a su

máxima potencia. El enfoque posmoderno te ayudará a cultivar la capacidad de comer intuitivamente, confiando en tu cuerpo - no en un libro, un cocinero o un estudio de investigación - que te guiará a los alimentos que toleres mejor y permitan que tu cuerpo y tu mente funcionen a su máxima potencia.

Bio-individualidad

En 1956, Roger Williams publicó su libro *Individualidad Bioquímica*, afirmando que la individualidad impregna cada parte del cuerpo humano. Este libro explica cómo las diferencias personales en la anatomía, el metabolismo, la composición de los fluidos corporales y la estructura de las células influyen en tu salud general. Williams escribió que cada persona está determinada por sus genes y posee requisitos nutricionales altamente individuales. Esta teoría influyó en algunas mentes de pensamiento independiente en el mundo de la nutrición, pero sigue siendo ignorado por la medicina convencional.

Observando las dietas de moda que han barrido el país, desde dietas altas en carbohidratos en los años 70, la de bajo contenido de grasa en los años 80, la de alto consumo de proteína en los albores del siglo 21; me pregunto cómo cada uno de estos expertos en nutrición pudieron pretender que sus dietas funcionarían para todos. Somos demasiado individuales para comer exactamente lo mismo. ¿Has notado que los hombres comen muy diferente a las mujeres? Los niños, adolescentes y adultos tienen preferencias muy diferentes. Las personas que trabajan en una oficina comen de manera diferente a que los que realizan un trabajo físico. La gente come de acuerdo a su edad, así tengan 25, 55 ó 85 años.

Uno de los principales factores que forma la bio-individualidad es la herencia. Si tus ancestros eran japoneses, lo más probable es que hayas crecido con una dieta estilo japonés: rica en arroz, vegetales marinos y pescado. Si tus antepasados eran de la India, es probable que tu sistema digestivo ame el arroz basmati, los frijoles cocidos y el curry. Si muchas generaciones de tus antepasados eran de Escandinavia, acostumbrados a comer productos lácteos a diario, es natural que tu cuerpo sea capaz de asimilar productos lácteos. Esta teoría también aplica a los alimentos que tienes dificultad para digerir.

Por ejemplo, muchas comunidades africanas tradicionales tenían una gran cantidad de legumbres, cereales, proteínas de origen animal, batatas y vegetales verdes. Los lácteos no eran fácilmente accesibles o fáciles de almacenar en regiones cálidas, es por ello que no forman parte de su dieta tradicional. Por lo tanto, tiene sentido que una gran cantidad de personas de ascendencia africana sean intolerantes a los lácteos.

Mi madre, que ahora tiene 70 años, creció en Hungría, donde los lácteos eran una parte importante de la dieta diaria. Bebía leche caliente, cruda y directamente de la vaca. Cuando me involucré por primera vez con la nutrición y salud, rechacé los productos lácteos. Me di cuenta de que ninguna otra especie consume productos lácteos después de la infancia y que la leche de vaca es el alimento perfecto para ayudar a un ternero a que se convierta en una vaca grande y pesada, pero que no tenía lugar en la dieta de un humano adulto. Yo comía arroz y verduras, siguiendo mi dieta macrobiótica al pie de la letra. Durante años, me sentí muy bien sin consumir productos lácteos. Dejé de sufrir de resfriado en el invierno y dejé de tener mucosidad. Luego, hice mi primer viaje a la India y consulté muchos médicos ayurvédicos diferentes, todos estuvieron de acuerdo en que necesitaba más productos lácteos en mi dieta. Me dijeron que me faltaba la calma, la energía suave femenina que se encuentra en los lácteos. Recordé lo fuerte que era mi mamá y cuánta cantidad de productos lácteos consumió durante su crecimiento. Así que, poco a poco dejé a un lado mi actitud rígida y empecé a experimentar con la leche, el queso y el yogurt. Algunas personas no pueden tolerar productos lácteos, les crea mucosidad, problemas digestivos y alergias. Debido a que mis antepasados consumían lácteos de forma regular, tiene sentido que yo me vea beneficiado de cantidades moderadas de lácteos de buena calidad en mi dieta.

Tu tipo de sangre también influye en tu bio-individualidad. Muchas personas no conocen su tipo de sangre, a menos que hayan donado sangre o recibido una transfusión, pero los cuatro tipos de sangre (A, B, AB, O) se han desarrollado durante miles de años y ofrecen información sobre qué alimentos funcionan mejor en tu cuerpo. Cada uno de estos tipos se remonta a un período determinado de la historia humana, con diferencias sustanciales en cuanto a la alimentación, cultura y condiciones sociales. Cada tipo de sangre ha desarrollado fortalezas y limitaciones y conocerlas puede influir en tu salud. Muchas personas del grupo O se sienten con energía al comer carne;

mientras que aquellos del tipo B digieren los productos lácteos de mejor manera. Estas diferencias se basan en la reacción química que ocurre entre los alimentos que consumes y tu sangre. Algunos alimentos pueden hacer que las células de individuos con un cierto tipo de sangre se agrupen; mientras que los mismos no tendrían impacto alguno en las células de individuos con otro tipo de sangre. Si comes un alimento que es incompatible con tu tipo de sangre, eventualmente te podría producir problemas de salud; demostrando así que lo que es alimento para unos puede ser veneno para otros.

Otro aspecto de la bio-individualidad es el metabolismo o la velocidad con la que convertimos los alimentos en energía. Conocer tu ritmo metabólico personal es muy útil para medir la cantidad de alimentos que puede procesar tu sistema digestivo. Según tu metabolismo, tu cuerpo podría convertir rápidamente las calorías en energía, o pudiera almacenar calorías extras. Quizás recuerdes que cuando eras un adolescente podías devorar hamburguesas, papas fritas, batidos y helados; todo en una sola comida sin sufrir de indigestión o temor a que luego te quedaran apretados tus pantalones. Esto se debe a que los jóvenes todavía están creciendo, tienen ritmos metabólicos veloces y queman calorías más rápido que los adultos.

Las personas se pueden clasificar según tres tipos de actividad metabólica. Los Quemadores Rápidos, o de tipo Proteína; tienden a sentir hambre con frecuencia y deseos de comer grasas, alimentos salados y no les va bien con dietas altas en carbohidratos o de tipo vegetarianas. Sus cuerpos queman los carbohidratos muy rápido y un mayor consumo de proteínas los ayuda a reducir la velocidad de su metabolismo. Quemadores Lentos, o de tipo Carbohidrato, generalmente tienen apetitos relativamente débiles, una alta tolerancia para los dulces y problemas de control peso. Requieren un mayor porcentaje de carbohidratos que les proporcione energía y acelere sus metabolismos. Los de tipo Mixto, generalmente tienen un apetito promedio y un antojo moderado por los dulces y alimentos ricos en almidón. Para ellos, la dieta ideal es una combinación equilibrada de proteínas y carbohidratos. Tú puedes determinar tu tipo metabólico respondiendo a cuestionarios o haciéndote simples pruebas médicas. Ten en cuenta que incluso tu ritmo metabólico y sensibilidad pueden cambiar con la edad; así como los niveles de estrés o deficiencias de nutrientes cambian tu dieta o tu estilo de vida. Si todo esto parece demasiado confuso y complicado, no te preocupes. Sólo observa cómo

PERFIL



Marcela Llodra, Miami, FL

www.consciousbiteout.com

"El programa me ayudó a darme cuenta de mi propio poder interior y a encontrar mi voz."

Hacia tiempo que estaba en la búsqueda de una carrera que me apasionara, que estuviera de acuerdo con mis valores y con mi manera de pensar y en la que pudiera poner en práctica mis habilidades. Sentía que tenía una razón importante en mi vida, que había algo que tenía que hacer para contribuir positivamente al mundo; pero no sabía exactamente lo que era. Siempre me había interesado la salud y la nutrición, pero al estudiar carreras tradicionales en esta área, no me sentía motivada. Cuando una amiga me contó del programa de IIN y su enfoque holístico, todo eso que añoraba se despertó dentro de mí y supe, sin duda alguna, que por fin había encontrado la carrera perfecta.

Estudiar en IIN me dio las herramientas y la confianza para trabajar en lo que mas me gusta: ayudar a las personas a ser saludables y felices! Me sentí parte de un movimiento importante, con profesores que me inspiraron a desarrollar mis ideas y me expusieron a diferentes teorías nutricionales. Gracias a esto, pude experimentar en mi propia vida y encontrar el camino más saludable para mí, sanando intolerancias alimenticias y aumentando mi nivel de energía.

Reflexionando, creo que una de las cosas más importantes que me entregó el programa fue que me ayudó a darme cuenta de mi propio poder interior y a encontrar mi voz. Esta voz, junto con toda la información adquirida, fue fundamental en la creación de *Conscious Bite Out* y la habilidad de inspirar a la gente con su mensaje de optar por comidas saludables, orgánicas, locales y sustentables.

Actualmente, *Conscious Bite Out* es líder en nuestra comunidad. En colaboración con chefs famosos, Wholefoods y el prestigioso South Beach Wine & Food Festival, nuestro alcance crece cada día más en nuestra misión de apoyar a la comunidad a tomar conciencia de que lo que comen tiene relación directa con su salud. Como resultado, adquieren mayor poder para saber escoger alimentos más saludables para sus familias, lo que también contribuye al bienestar del planeta. ¡Y esto me hace muy feliz!

tu cuerpo responde a los alimentos que le das. Las personas son diferentes y conocer tu propio cuerpo es un primer paso esencial en el descubrimiento de cómo mantenerte saludable.

La teoría del metabolismo demuestra que una dieta en particular no es adecuada para todos nosotros. Es posible que conozcas personas que pueden comer carbohidratos procesados, como pan y pasta, y permanecen muy delgados; mientras que tú aumentas de peso con esa dieta. Esto no es porque los carbohidratos sean "malos" o porque tu cuerpo no sea tan saludable; esto sólo demuestra que todas las personas metabolizan estos alimentos de manera diferente. Quizás te podría ir mejor con una dieta alta en proteínas con muchos vegetales frescos y algunos granos enteros. Conocer los alimentos que metabolizas mejor te ayudará a elegir aquellos que te hagan sentir bien y beneficien tu cuerpo.

Nuestros gustos y preferencias personales, formas y tamaños naturales, tipos de sangre, ritmos metabólicos y carga genética influyen en los alimentos que nos nutren y los que no. Por lo tanto, cuando los expertos dicen que "los tomates son buenos para ti" o "la carne roja no es saludable", es generalizar demasiado. Lo que es alimento para uno puede ser veneno para otro; es por eso que las dietas de moda no funcionan a largo plazo. Éstas no están basadas en la realidad de que todos tenemos necesidades dietéticas diferentes.

A veces se requiere de millones de dólares en financiamiento y años de investigación para que los científicos puedan probar lo que ya sabemos. Estoy seguro de que la ciencia pronto descubrirá que la dieta necesita ser basada en la bio-individualidad. Hasta cierto punto, esto ya está sucediendo. Lo vemos con las nuevas pautas alimentarias del USDA y las 12 versiones de la pirámide alimentaria. Estos pequeños pasos son sólo el comienzo.

El laboratorio de tu cuerpo

Afortunadamente, ya tienes acceso libre las 24 horas al laboratorio más sofisticado del mundo para comprobar cómo los alimentos afectan tu cuerpo y tu salud. ¿Dónde está este laboratorio? Estás viviendo en él. Tu cuerpo es una sofisticada computadora biológica. Al aprender a escuchar tu cuerpo y desarrollar la intuición de cuáles son los alimentos que necesita y cuándo los necesita, descubrirás lo que es mejor para ti.

Si dudas de esta conexión con tu cuerpo, comienza reconociendo que tu cuerpo es muy inteligente. Tu corazón nunca pierde el ritmo y los pulmones siempre están inhalando y exhalando. Incluso si terminas con una pareja, incluso si recibes noticias traumáticas; las cuatro pequeñas cámaras del corazón siguen bombeando correctamente y tus pulmones continúan su función de expandirse y contraerse. Puedes confiar en tu cuerpo. Él ha desarrollado el instinto útil para mantenerte vivo y saludable.

Así como un árbol siempre se inclinará hacia la luz, los seres humanos y los animales saben instintivamente cómo y dónde obtener los alimentos que son mejores para ellos. Los animales no leen libros de nutrición. Sus cuerpos les dicen qué plantas comer y cuáles evitar; o si son depredadores qué animales matar, cuando tienen hambre. Se curan a sí mismos cuando están enfermos, generalmente descansando mucho y comiendo muy poco hasta que pase la enfermedad.

Tenemos los mismos instintos, pero muchos de nosotros ignoramos los mensajes que nuestro cuerpo está enviando constantemente. Los círculos oscuros bajo los ojos son señal de agotamiento - tu cuerpo te está diciendo que debes ir más despacio y descansar un poco. Estreñimiento y distensión abdominal son signos de que algo que estás comiendo, o la forma en que estás comiendo, no es apropiada. Hacemos caso omiso a estos mensajes hasta que llegan a ser insoportables y ahí es cuando vamos al médico por medicamentos y cirugías.

Date tiempo para explorar el laboratorio de tu cuerpo y te sorprenderás de su capacidad de respuesta, sofisticación e inteligencia.

Conexión entre alimentos y estado de ánimo

Tanto la investigación científica como la experiencia personal han demostrado que lo que comemos afecta nuestra forma de pensar y nuestra forma de actuar. Sin embargo, la mayoría de la gente no reconoce la conexión entre lo que come y su estado de ánimo. Detente y piensa por un momento en cómo te sientes durante el día. ¿A veces te sientes confuso y cansado después de comer? ¿Enojado e irritable entre comidas? ¿Energizado después una buena comida?

Los alimentos, sin duda, cambian tu estado de ánimo. Los ejemplos más extremos son el café o el alcohol, que cambian tu estado de ánimo en cuestión de minutos. Por esta razón, ni siquiera los clasifico como alimentos sino como drogas. La dieta estadounidense estándar, alta en carbohidratos procesados y carne animal de mala calidad, al mismo tiempo que carece de verduras y agua, hace que la mayoría de las personas sufran de mal humor. Es difícil sentirse inspirado y feliz cuando se vive bajo el efecto de los químicos artificiales, propios de la comida chatarra. Julia Ross, autora del libro *La cura del estado de ánimo* y pionera en el campo de la psicología de la nutrición, se refiere a esta relación como la ley de la desnutrición. La actual epidemia de mal humor está, sin duda, vinculada a la epidemia de deterioro de la calidad y cantidad de alimentos que se consumen: estados de ánimo chatarra proviene de alimentos chatarra, señala en su libro. Gaseosas, chocolates, helados, papas fritas y botanas son alimentos de fácil acceso a los que la gente acude cuando se sienten de mal humor; pero, la ironía es que estos alimentos son una parte importante del problema. La sal puede alterar tu estado de ánimo y hacer que te sientas tenso. El azúcar puede exaltarte y hacer que te sientas energizado. Cuando tu nivel azúcar en la sangre aumenta, te sientes ¡súper bien! Pero tan pronto se va la sensación, te sientes como si el mundo está llegando a su fin.

Piensa en la idea de alimentos que te reconfortan. Si te tomaras un plato de sopa, de alguna manera te haría sentir caliente por dentro. Te calmaría. Lo opuesto a los alimentos que reconfortan, son los alimentos que te enfocan, los cuales te ayudan a trabajar más duro. Mucha gente se refiere a las proteínas; como huevos, frutas secas o carne, como alimentos para el cerebro. ¿Has notado cómo se te antojan más alimentos que te reconfortan después del trabajo o más alimentos que agudizan tu atención durante un día ajetreado en la oficina? Podemos incluso desear más alimentos afrodisíacos, como chiles, especias, aguacate y chocolate, cuando salimos a una cita. Lo que hacemos realmente con toda esta comida es una forma de automedicación o búsqueda del equilibrio. Ya entendemos la relación entre los alimentos y el estado de ánimo, sólo que no tenemos un lenguaje para hablar de estos hábitos con los demás.

Desde una perspectiva científica, la relación de los alimentos y el estado de ánimo opera por medio de los neurotransmisores - sustancias químicas mensajeras que transmiten pensamientos y acciones por todo el cerebro. Algunos neurotransmisores, como la serotonina, pueden hacernos sentir relajados. Otros, como la dopamina, tienen un efecto estimulante. La comida que comemos se

descompone en el tracto digestivo, entra en nuestro torrente sanguíneo y genera cambios en el comportamiento de estos neurotransmisores; y en consecuencia afectan nuestro estado de ánimo. Comer carbohidratos libera serotonina en el cerebro, lo que hace que la gente se sienta más relajada. Comer demasiados carbohidratos o carbohidratos muy procesados, como el azúcar y la harina, liberan incluso más serotonina, lo que causa somnolencia. Es probable que hayas experimentado esa sensación de somnolencia después de comer demasiada pasta o carbohidratos pesados. Comer proteína produce dopamina y noradrenalina en el cerebro que hace que la gente se sienta más alerta y llena de energía, siempre y cuando la proteína se coma en porciones adecuadas. Por otro lado, comer proteína en exceso puede conducir a estados de tensión e irritabilidad.

Otra experiencia propia de la conexión de alimentos con el estado de ánimo se deriva de comer demasiado. Piensa en tu cena anual de Día de Acción Gracias y lo cansado que te sientes después de comer. Comer en exceso a menudo nos lleva a la somnolencia. Para manejar el exceso de comida, el flujo sanguíneo se dirige hacia el estómago y se aleja del cerebro. El resultado es una sensación de letargo.

Es sorprendente lo mucho que los alimentos nos afectan. En las relaciones a menudo nos irritamos y culpamos a nuestra pareja, cuando en realidad es nuestro propio cambio de humor lo que está causando la falla. Nuestro estado de ánimo sube y baja como un yo-yo y tan pronto entramos en un estado de equilibrio nutricional, nuestra pareja pasa a ser de repente una persona maravillosa.

La sensibilidad hacia esta conexión entre alimentos y estado de ánimo es variable en cada persona. Sólo tú puedes determinar la cantidad correcta de proteínas, carbohidratos y grasas que necesitas para mantenerte en equilibrio. Una vez que tengas conciencia de esa correlación, tendrás más cuidado a la hora de elegir tu comida. Yo simplemente te animo a que te des cuenta, explores, experimentes y determines lo que te funciona. Estoy seguro de que conoces a personas que son vitalmente saludables, a pesar del hecho de que comen rosquillas y toman un café en el desayuno de manera regular. Probablemente pensaras: "Si yo comiera de esa manera, sería un desastre". Y probablemente tengas razón. No hay nada de malo en ti o en la persona que desayuna café y rosquillas, aparte del hecho de que tu sensibilidad alimento-estado de ánimo es diferente.

Una de las mejores maneras de descubrir cómo los diferentes alimentos afectan tu estado de ánimo es simplemente anotar lo que comes y cómo te sientes después de hacerlo. Intenta hacer los ejercicios al final de este capítulo

- tanto el **Experimento del Desayuno** y el **Diario de Alimentos-Estado de Ánimo** - para explorar la forma en que tu cuerpo y tu mente responden a los diferentes alimentos.

La energía de los alimentos

A medida que aumenta tu conciencia sobre los alimentos que consumes, ten en cuenta que los alimentos tienen su energía propia y única más allá de las vitaminas, minerales, grasas y carbohidratos. Cuando comemos, no sólo asimilamos los nutrientes, sino también la energía de los mismos. Los alimentos tienen distintas cualidades y propiedades energéticas, dependiendo de dónde, cuándo y cómo son cultivados; así como la forma en que son preparados. Mediante la comprensión de la energía que encierran los alimentos, podemos optar por comidas que generen la energía que estamos buscando en nuestras vidas. En el campo de la salud y la nutrición prácticamente nadie habla sobre el concepto de la energía que tienen los alimentos, pero si te detienes a pensar en ello, intuitivamente tiene sentido. Los vegetales tienen una energía más ligera que las proteínas. La carne de animales torturados tiene una energía diferente a la carne de animales que tuvieron una existencia pacífica.

Si practicas yoga o has estado en la India, puedes haber oído la palabra *prana*, una palabra en sánscrito que simplemente se traduce como 'energía'. Esta palabra es sólo una manera de describir la fuerza vital de energía que existe a nuestro alrededor y dentro nosotros. La energía viene del universo, del aire y de los alimentos. Los yoguis creen que ciertos alimentos, como frutas y vegetales frescos, tienen una mayor cantidad de energía que los alimentos muy procesados o que han sido reutilizados uno o dos días después. Es lógico: cuando comes alimentos con más energía, tendrás más energía.

Steve Gagné, autor del libro *Energética de la Alimentación: Encuentros con tus relaciones más íntimas*, dice que todos los alimentos tienen un carácter esencial. Él analiza de dónde vienen los alimentos para ayudar a identificar su esencia. Las plantas vienen del brote de una semilla, algunos animales nacen de huevos, mientras que otros nacen por su madres y son alimentados durante su infancia. En relación a los alimentos vegetales, se debe tomar en cuenta dónde, cuándo y en qué dirección crecen. Vegetales verdes, como la col rizada, la berza y el col china, crecen hacia el sol absorbiendo clorofila. Comer alimentos ricos

en clorofila aporta oxígeno a nuestra sangre. Por esta razón, los verdes elevan el estado de ánimo, exaltan el espíritu. Las calabazas crecen a ras del suelo y ayudan a equilibrar los estados de ánimo y los niveles de energía. Los tubérculos como zanahorias, chirivías, remolachas y la bardana o cadillo crecen en la tierra y absorben los nutrientes del suelo en el que crecen. Por lo tanto, tienen la energía del subsuelo y son ideales para conectarnos con la tierra cuando nos sentimos sobre estimulados.

En contraste con estos vegetales, reflexionemos por un momento sobre el carácter de una rosquilla. Está hecha de trigo y azúcar; luego se fríe, probablemente en un aceite que es menos que deseable. A menudo está rellena de mermelada, crema o natilla, o cubierta con un glaseado dulce o azúcar de repostería. ¿Qué tipo de energía te imaginas que obtienes de esa rosquilla? ¿Cuán diferente es de la energía que obtienes cuando comes tubérculos orgánicos asados? A medida que cultivas la conciencia en torno a la energía de tus alimentos, y cómo llegan hasta ti, comenzarás a tener mayores avances en el reconocimiento de tu propia conexión entre tu mente y tu cuerpo.

Transferencia entre especies

Llevando la energética de los alimentos al siguiente nivel, me gustaría presentar una teoría a la que yo llamo "Transferencia entre especies", que afirma que rasgos característicos pueden pasar de animales a humanos. En esencia, te pareces a las especies que comes. Expertos en nutrición moderna afirman que una proteína es una proteína. La pirámide alimentaria actual dice que la carne, el pollo, el pescado, los frijoles, los huevos y las frutas secas son básicamente lo mismo. En la Dieta de la Zona, Barry Sears recomienda que todas las comidas deben tener una porción adecuada de proteína baja en grasa. Pero él no hace distinción alguna entre los tipos de proteínas. No estoy de acuerdo. A nivel de energía, existe una enorme diferencia si tomas la proteína de cualquiera de las siguientes fuentes: dahl (sopa de lentejas de la India) o sopa minestrone, leche de soja o leche de vaca, carne de res, pollo o pescado, o si la proteína es orgánica o no orgánica.

La comida principal en Estados Unidos, es vaca. De cualquier manera es carne en forma de hamburguesas, salchichas o bistec. O son lácteos en forma

de leche de vaca, helado, queso, yogurt, etc. Estos alimentos componen una gran parte de la dieta diaria y están disponibles en casi todos los restaurantes. Observa los efectos que produce comer carne todos los días por más de 20 años, como muchos estadounidenses lo hacen. Cada vez más, me doy cuenta de que los estadounidenses desarrollan cuerpos grandes, carnosos y ojos muy abiertos. ¡Estamos empezando a vernos como vacas! Incluso tenemos una mentalidad de rebaño, en la que muchas personas tratan de mantenerse dentro de la multitud.

Esta teoría puede parecer esotérica y difícil de probar, pero me convencí de ello durante mis años de trabajo con clientes en los que podía reconocer la influencia de alimentos específicos de origen animal en esas personas. Cuando me encontraba con personas con nariz pronunciada como un pico y actitud tensa y nerviosa les preguntaba: "¿Ha comido mucho pollo?" Nueve de cada 10 respondían "sí". Piensa en Frank Purdue en todos los anuncios publicitarios con su bandada de pollos. Se ve como un pollo. Cuando me encontraba a alguien fuerte y musculoso, con la cara roja y le preguntaba si comía mucha carne de res, invariablemente contestaba "sí".

Una vez un cliente me confundió. En ese momento, yo estaba absorto en estudios profundos de diagnóstico facial, que estudia cómo los desórdenes, enfermedades y fortalezas se manifiestan en la cara en forma de líneas, arrugas, coloraciones, lunares, hoyuelos, estructura física y así sucesivamente. Usando este método, adivinaba con precisión la dieta a base de animales de clientes y amigos, pero este cliente no me dio muestras de ninguno de los signos familiares. Era un tipo enorme, con orejas muy grandes, una nariz grande y redonda, brazos y piernas gruesas y ojos pequeños. No era exagerado en su expresión o agresivo y más bien era muy amable y tímido.

Continué observándolo durante mi consulta y finalmente le pregunté: "¿Cuál fue el alimento de origen animal que comió durante su etapa de crecimiento?"

"Bueno, yo crecí en África del Sur y acostumbrábamos a comer mucha carne de elefante", dijo sin aspavientos.

Casi me caigo de la silla. "¿En serio? ¡Está bromeando!".

"No, yo crecí con mi familia en una reserva forestal, mi padre era guardabosque. La población de elefantes debía ser sacrificada de vez en cuando, así que teníamos mucha carne gratis. En realidad es bastante buena, debería probarla alguna día".

Él me sonrió con picardía, y casi me lo podía imaginar por un minuto allí derrumbando árboles a lo largo de las mesetas. Después de esta experiencia, quedé convencido de la fuerte correlación entre los alimentos de origen animal y el desarrollo humano.

Además de influir en la estructura facial, la transferencia entre especies produce ciertos hábitos animales en los seres humanos. Los pollos pasan mucho tiempo y energía creando un orden jerárquico para establecer quién está más alto en la escala social. Estos son por lo general criaturas ruidosas, nerviosas, frenéticas y cuando son criados en granjas industriales, son encerrados en pequeñas jaulas, hacinados la mayor parte de sus vidas. Es por ello que el pollo pudiera ser el alimento perfecto para alguien que es muy tranquilo y lerdo y quisiera ser más sociable. Pero para una persona excitable y estresada, el pollo no es probablemente una buena opción de comida.

Nuestros cuerpos absorben las cualidades energéticas de nuestros alimentos, sobre todo cuando comemos carne. Una vez que abres los ojos a esta información, es sorprendente descubrir lo mucho que nos afecta diariamente. Lo que me impresiona es lo sensible y adaptable que el cuerpo humano puede ser. Podemos cambiar nuestro estado de ánimo, nuestros cuerpos y nuestras mentes, haciendo pequeños cambios en nuestra dieta diaria. Espero que la comprensión de la naturaleza flexible de tu propio organismo biológico te anime a explorar y experimentar con diferentes alimentos. Tu cuerpo va a responder a los cambios que hagas y sentirás la diferencia. Sólo dale una oportunidad.

Pérdida de peso

Actualmente la pérdida de peso es un gran problema para los estadounidenses. Nuestra sociedad idolatra a personas que son delgadas. Pero con un exceso de golosinas, comida chatarra y comida rápida, combinado con la falta de ejercicio diario, muchos estadounidenses luchan con su peso. Una de las resoluciones de año nuevo más populares es la de perder unas cuantas libras. Muchas personas recurren al enfoque de la nutrición moderna de contar calorías y tratar de ponerse en forma. Cuando tienen problemas para seguir su propio régimen alimenticio, buscan ayuda en los más de 30 billones de dólares de la industria de las dietas y pérdida de peso, la cual incluye todo, desde

cadenas comerciales como Weight Watchers y Jenny Craig hasta píldoras para perder peso, edulcorantes artificiales, libros y revistas de dietas, batidos como sustitutos de comidas y cirugías de grapado de estómago (cirugía bariátrica). Año tras año, muchos estadounidenses se dan cuenta de que estas dietas de moda no funcionan. De hecho, el 90 por ciento de las personas que hacen dieta recuperan parte o la totalidad del peso perdido inicialmente. Las teorías de dietas y ejercicios como la de los 40 días, 20 días o incluso la de 8 minutos al día para perder peso, están destinadas a obtener resultados rápidos y vender libros.

En los últimos años, la idea de comer más y pesar menos se ha hecho popular. ¿Por qué no? Cuando nos dan la oportunidad, la mayoría de nosotros preferiría comer más. El truco es entender la densidad calórica o volumetría, lo que significa que puedes comer tanto como quieras de alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías. Me gusta usar el ejemplo de un paquete de galletas Oreo. Un paquete tiene 2.200 calorías. Por esa misma cantidad de calorías, una persona podría consumir 1 libra de zanahorias, 1 libra de papaya, 1 libra de manzanas, 1 libra de cebollas, 1 libra de lechuga, 1 libra de repollo, 1 libra de tofu, 1 libra de requeso al 2%, 2 libras de melón, 2 libras de céleri y 2 libras de pepino.

Otra forma de pensar acerca de la densidad calórica es que tu cuerpo sólo necesita un cierto volumen de alimentos cada día. Si tomas un plato de sopa, tu cuerpo no sabe si el plato de sopa tiene 100 calorías o 1.000 calorías.

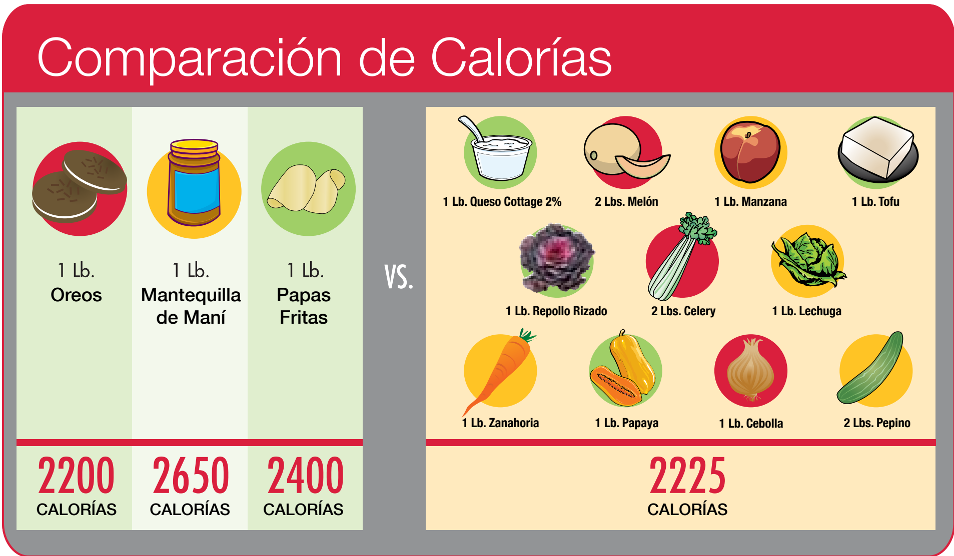
Al elegir alimentos con una baja densidad calórica, puedes sentirte lleno sin ganar libras de más.

Muchas personas que han perdido peso y se han mantenido, fueron más allá de los libros y dietas de moda y encontraron lo que mejor funciona para sus propios cuerpos. Yo aliento a la gente que desea perder peso a experimentar con diferentes métodos y ver cómo les va.

Sugerencias para perder peso

Desayuna siempre. Las personas que desayunan tienen mucho más éxito manteniendo su peso. Cuando te saltas comidas creas un déficit de calorías y, por lo general, terminas hartándote de comida al final del día.

Come bocadillos durante todo el día. ¿Conoces el dicho, "No vayas de compras cuando tienes hambre?" Inténtalo. Merendar puede, de hecho, ayudar a algunas personas a comer menos. Al comer entre comidas, puedes reducir el hambre y la ingesta compulsiva al final del día.



Toma más agua. Reemplazando sodas, alcohol o café por agua puedes eliminar una cantidad significativa de calorías de tu rutina diaria. Mucha gente puede perder sin esfuerzo 10 libras simplemente sustituyendo las sodas por agua durante el día. Ten en cuenta también las bebidas alcohólicas - una margarita gigante puede tener hasta 700 calorías. También, trata de tomar agua antes de comer. El agua ayudará a digerir los alimentos con mayor eficacia.

Prepara tus alimentos. La comida de restaurante por lo general tiene más sal, más grasa y más calorías y es servida en porciones más grandes que las comidas hechas en casa. Cuando haces tu propia comida, puedes controlar la cantidad de sal y aceite, así como el tamaño de las porciones. Si tienes que comer afuera, trata de dividir un plato entre dos personas o pide que te pongan la mitad de la comida para llevar antes de que la lleven a la mesa.

Reduce tus niveles de estrés. Muchas personas comen más cuando sienten estrés; la sensación de llenura hace que se sientan cómodos y les ayuda a rela-

jarse. Intenta otras formas de relajación, como un baño caliente o caminar alrededor de la manzana. También trata de calmarte, respirar y disfrutar cada comida. Di una oración antes de comer o tómate un momento para agradecer por los alimentos que estás comiendo.

Duerme suficiente cada noche. Existen muchas evidencias que sostienen que la falta de sueño puede aumentar el apetito. La mayoría de las personas necesitan alrededor de 7 a 8 horas de sueño cada noche.

Muévete. Comienza con pequeños cambios como bajarte una parada de tren antes y caminar el resto del camino o estacionar en la parte de atrás del estacionamiento. Toma las escaleras siempre que sea posible. En vez de encontrarte con un amigo para tomar un café, reúnanse para dar una caminata, andar en bicicleta o tomar clases de baile juntos.

Lleva un registro. Ya sea que lleves un diario de comidas o te peses regularmente, encuentra un método que te mantenga motivado y te ayude a llevar un seguimiento de tu progreso.

Conviértete en un detective de alimentos. Lee las etiquetas y no comas nada que no puedas pronunciar. Simplifícate: alimentos completos que nutran tu cuerpo.

Identifica las comidas que te provocan. Tú sabes si son salados o dulces, fritos o cremosos y sabes que si están a tu alcance, los querrás. No tengas este tipo de alimentos en tu casa u oficina y busca el apoyo de tu familia y amigos para no tener acceso a los mismos.

Toma suplementos vitamínicos. Todo el mundo puede beneficiarse de nutrientes completos. Algunas evidencias sugieren que sumando nutrientes específicos de alta calidad a una dieta bien balanceada, puedes mejorar tu metabolismo y muchos procesos enzimáticos para tener más vitalidad y mejor salud.

Si quieres perder peso rápidamente, no tienes que seguir una dieta de moda. Sólo cambia de carbohidratos simples a carbohidratos complejos y come muchas verduras. Perderás peso y mejorarás tu salud. Los vegetales son tan bajos en calorías que obligan al cuerpo a quemar su propia grasa. Nadie engorda con una dieta compuesta en gran parte de verduras, vegetales dulces, granos enteros y

pequeñas cantidades de productos de alta calidad de origen animal. Pero lánzate a un montón de galletas, pan blanco, papas fritas y unas cuantas hamburguesas y tendrás un grave problema de peso. Muchos de los estudiantes que asisten al Institute for Integrative Nutrition terminan perdiendo peso cuando empiezan a cambiar algunas de sus opciones de alimentos. Suelen decir que tienen más energía, más entusiasmo por sus comidas y ¡Oh, sí! , que han perdido 25 libras. Cuando las personas entienden que los alimentos sanos y completos realmente los hacen sentir mejor, el peso se convierte en un asunto secundario.

Ejercicios

1. El Experimento del Desayuno[1]

A manera de ponerte en sintonía con tu cuerpo y aprender a escuchar sus mensajes, explora comiendo un desayuno diferente cada día de la semana. Toma nota de lo que comes y cómo te sientes inmediatamente después de comer y también dos horas más tarde

Día 1: huevos revueltos

Día 2: tofu revuelto

Día 3: avena

Día 4: cereal de caja

Día 5: panecillo y café

Día 6: fruta fresca

Día 7: vegetales frescos

Desayuno Día 1:

Al terminar de comer me sentí:

Dos horas después de comer me sentí:

Desayuno Día 2:

Al terminar de comer me sentí:

Dos horas después de comer me sentí:

Desayuno Día 3:

Al terminar de comer me sentí:

Dos horas después de comer me sentí:

Desayuno Día 4:

Al terminar de comer me sentí:

Dos horas después de comer me sentí:

Desayuno Día 5:

Al terminar de comer me sentí:

Dos horas después de comer me sentí:

Desayuno Día 6:

Al terminar de comer me sentí:

Dos horas después de comer me sentí:

Desayuno Día 7:

Al terminar de comer me sentí:

Dos horas después de comer me sentí:

Una vez le agarres el truco a este experimento, lo puedes extender para incluir todo lo que comes a diario, explorando cómo las diferentes comidas y bebidas te afectan. Por ejemplo, durante una semana, establece la rutina de tomar más agua durante el día o comer más hortalizas verdes o más carne. Nota cómo se siente tu cuerpo y cómo cada cambio en tu dieta afecta tu humor.

2. Diario de comida-estado de ánimo

Escribe qué comes en cada comida o merienda y cómo te sientes después de ello. Asegúrate de escribir cómo te sientes inmediatamente después y luego unas horas más tarde. Puedes sentirte muy bien después de comer dulces o tomar café, pero dos horas más tarde la historia suele ser diferente. Podrías escribir: "Lo primero que tomé esta mañana fue té y me siento bien. Tomé café a las 11 a.m. y aún me sentía bien; pero la segunda taza de café después del almuerzo me alteró". O pudieras notar: "Hoy comí mucha carne y me siento aletargado". O quizás: "Cada vez que como pan me duele el estómago". O, "Ayer comí una rica sopa de espinaca y lentejas, pero quería algo más. Me comí un pedacito de chocolate como postre y me sentí satisfecho". Pronto sabrás qué te da energía y qué te debilita. Algunas comidas te producirán gases; algunas te quitarán el sueño; otras comidas aumentarán tu capacidad de concentración en el trabajo.

3. Inventario de comidas de amigos

Haz una lista de las tres personas más saludables que conoces y las tres menos saludables que conoces. Escribe qué comen. Observa cómo la comida tiene correlación con sus niveles de vitalidad.

Capítulo 3



Qué Cuándo y Cómo comemos

La paz comienza en las cocinas y despensas, jardines y patios traseros, donde nuestra comida crece y es preparada. Las energías de la naturaleza y del universo infinito son absorbidas a través de los alimentos que comemos y se transmutan en nuestros pensamientos y acciones.

—Michio Kushi, *Un mundo en paz*

Ahora que conoces los fundamentos de la nutrición posmoderna, vamos un poco más en profundidad. Parte de la experiencia moderna de comer tiene que ver con la calidad de la comida que comemos y la calidad de nuestra experiencia al comer. En tan sólo unas pocas generaciones, los seres humanos han transformado completamente el qué, cuándo y cómo comemos. Las comidas de los supermercados contienen químicos, aditivos y edulcorantes y están en cajas de colores brillantes y con frases atractivas. Y nosotros comemos esas cosas, junto con las comidas fritas y la comida rápida; comiendo en nuestros carros, frente a la TV o en nuestro escritorio, apenas reflexionando sobre de dónde viene nuestra comida y cómo la elección que hacemos de los alimentos impacta el mundo que nos rodea. Comemos utilizando todos nuestros sentidos, pero muchos de nosotros nunca nos detenemos para disfrutar del aspecto, el olor, el sonido, la textura o incluso el sabor de nuestra comida. La mayoría de las personas realmente no mastican su comida. Gastan su tiempo en consultorios de doctores quejándose de malestar estomacal, estreñimiento y toda una serie de desórdenes digestivos, sin pensar siquiera en estos puntos tan importantes.

El enfoque de Nutrición Integrativa sobre este problema es muy simple: come y *disfruta* alimentos de alta calidad. Dale un vistazo a lo que estás comiendo, cuándo lo estás comiendo y cómo lo estás comiendo. Quedarás sorprendido de que tan sólo haciendo pequeños ajustes, podrás mejorar dramáticamente tu calidad de vida. Mejores alimentos equivalen a mejor salud. Así de simple.

Qué comemos

La comida de nuestros ancestros

A lo largo de la historia, las personas han comido alimentos en su estado esencial. Las personas comían vegetales enteros y sin procesar, frutas, granos y frijoles; pollo, pescado y otros alimentos de origen animal. Pequeñas cantidades de azúcar, miel o algún vino y cerveza en la dieta eran compensadas con una labor física regular, desde el amanecer hasta la puesta del sol, para todos los miembros de la familia. No tenían carros, aviones, trenes o bicicletas para transportarse. La vida era muy activa.

Nuestros ancestros no reconocerían los alimentos de los supermercados de ahora. En los últimos 100 años, más o menos, gran cantidad de comidas procesadas se han convertido en norma. Panes y otros productos de panadería que fueron hechos una vez con harina de granos enteros ahora son hechos con harina procesada y blanqueada que dista mucho de ser nutritiva. Los consumidores estadounidenses han desarrollado un gusto por productos procesados como pasteles, galletas, papitas y otros que han dejado muy atrás su materia prima. Creo que la mayoría de las personas estarán de acuerdo en que los Doritos no crecen en los árboles.

Mucha gente no cae en cuenta que la comida procesada está desprovista de muchos nutrientes. Piensa en la diferencia entre el pan blanco y el pan integral. Los dos provienen del trigo. Pero, en el pan integral se usa el grano entero, mientras que el pan blanco se hace removiendo el salvado y el germen (partes del grano) durante el proceso de molienda. Los fabricantes remueven estas partes para crear un pan más ligero y esponjoso y para extender su fecha de duración en los anaqueles. El germen, específicamente, contiene aceites naturales que pueden provocar que el pan se ponga rancio. El pan de la marca Wonder (Pan Maravilla) puede permanecer en los estantes por 21 días antes de perder su humedad y ponerse duro, mientras que las panaderías usualmente venden su pan fresco en un período de 24 horas.

Adicionalmente a dejar por fuera o remover nutrientes esenciales, las comidas procesadas generalmente tienen edulcorantes añadidos, colores, sabores y preservativos. Hoy día, los fabricantes le agregan azúcar a todo, desde salsa de tomate hasta pasta de dientes. Los anaqueles de los supermer-

cados están llenos de alimentos con alta cantidad de químicos, incluyendo sodas, chucherías en bolsas, cenas congeladas, postres en caja y condimentos. Casi todos estos productos contienen ingredientes artificiales, en lugar de ingredientes frescos y naturales.

Algunas veces, los fabricantes tratan de volver a colocar nutrientes en los alimentos a través de un proceso conocido como enriquecimiento. Pero un laboratorio no puede volver a introducir todas las vitaminas, minerales, carotenoides, fitoquímicos y fibra que contiene la fuente original de la planta. Un simple tomate contiene más de 10.000 fitoquímicos. (Los científicos creen que los fitoquímicos pueden proteger las células de efectos nocivos de sustancias tóxicas que puedes provocar cáncer y enfermedades del corazón). Cuando ves la palabra "enriquecido" en las etiquetas de los panes, como "harina blanca enriquecida" o "harina de trigo enriquecida", significa que durante el proceso se ha removido todo lo bueno y se ha intentado colocar algo de vuelta al final. Un proceso similar ocurre con los cereales fortificados, los cuales contienen generalmente granos altamente procesados y edulcorantes, dosificados con algunas vitaminas. Una manera sencilla de entender los alimentos procesados es imaginando que tienes $100 en tu billetera. Si alguien te roba los $100, pero luego decide devolverte $20, ¿te sentirías enriquecido? Creo que la mayoría de las personas sentirían que todavía les faltan $80.

El hecho de que tengamos que inyectarle de nuevo nutrientes a nuestra comida demuestra lo bizarro que se han vuelto nuestros hábitos alimenticios. Hasta no hace mucho, comíamos lo que estaba fresco y disponible. Ahora, comemos alimentos que encontramos baratos, rápidos de preparar y convenientes sin pensar si los mismos nos están proporcionando los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para funcionar durante todo el día. Me pregunto qué pensarían nuestros ancestros. Yo creo que si ellos pudieran vernos comprar comida en ventanillas expresas y máquinas expendedoras, pensarían que somos de otro planeta. Si probaran todos los químicos, preservativos y grasas y azúcares añadidos, el sabor de nuestras comidas modernas les sería tan intenso que probablemente las escupirían.

Lo que compramos en las tiendas puede lucir como comida y puede saber a comida, pero no son los alimentos que nuestras abuelas solían comer. Te animo a que comas alimentos en su estado completo y natural lo más posible. Antes de colocar productos en tu carrito de supermercado o antes de

ordenar en un restaurante, piensa en el proceso por el cual tuvo que pasar ese alimento para llegar hasta ti. Si estás en un restaurante mexicano, las tortillas de maíz fueron probablemente hechas con harina de maíz procesado y una mezcla de preservativos. Si compras Twinkies, piensa en cómo fueron hechos – usando harina altamente procesada y azúcar y está relleno con una pasta blanca hecha con crema que viene de la leche de vaca y contiene azúcar añadida. Son muchas las máquinas que están involucradas en el proceso de producción y empaquetado de alimentos procesados como éste.

Mucha gente está desconectada de la comida verdadera, de los alimentos completos; y han perdido el contacto con la realidad de que nuestra comida proviene de la tierra. Comer de manera sencilla celebra la riqueza de los alimentos completos. Piensa en la jugosidad de un trozo de fruta madura, lo crujiente de una zanahoria o la cremosidad de un aguacate. Te invito a que disfrutes de los simples placeres que se encuentran en los alimentos que comes.

Orgánicos

Una de las formas más profundas de experimentar la naturaleza energética de los alimentos es resaltando las propiedades de los alimentos orgánicos. ¿Has notado que comiendo alimentos orgánicos te puedes sentir más vitalizado y que el sabor es más limpio e intenso? No es una sorpresa que los productos orgánicos forman una de las categorías de más rápido crecimiento en el área de los alimentos. Casi las tres cuartas partes de los consumidores en Estados Unidos compraron comidas y bebidas orgánicas en el 2009, de un 22% en el año 2000, según la Asociación de Comercio Orgánico.

Originalmente, todos los alimentos eran "orgánicos" – cultivados sin el uso de pesticidas sintéticos, herbicidas, fertilizantes químicos y hormonas. La agricultura a gran escala con químicos comenzó en la época de la Segunda Guerra Mundial, casi al mismo tiempo que la explosión de la comida procesada. La agricultura a gran escala fue en contra del ciclo natural de los suelos, confiando en los químicos para producir grandes ganancias. Este proceso ha agotado muchos de los minerales y nutrientes de la tierra en el mundo. Los vegetales y alimentos de tipo animal resultantes no sólo son deficientes en nutrientes, sino que están llenos de contaminantes y agroquímicos.

La desnaturalización moderna de los alimentos, a través del refinamiento masivo y tratamientos químicos, degrada su fuerza vital original, haciendo

Residuos de pesticidas en productos

La categoría de producción, desarrollada por analistas del Grupo de Trabajo Ambiental (EWG por sus siglas en inglés) está basada en los resultados de cerca de 51.000 pruebas de residuos de pesticidas en alimentos recolectados por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos y la Administración de Alimentos y Drogas de Estados Unidos entre el 2000 y el 2009. EWG es una organización de investigación ambiental sin fines de lucro dedicada a mejorar la salud pública y proteger el medio ambiente.

La Docena Más Sucia™

Productos con mayor presencia de residuos
(en orden desde los más contaminados)

1. Manzanas	7. Uvas (importadas)
2. Céleri	8. Pimentones dulces
3. Fresas	9. Papas
4. Duraznos	10. Arándanos azules
5. Espinaca	11. Lechuga
6. Nectarina (importada)	12. Col

Los 15 Más Limpios™

Productos con menor presencia de residuos
(en orden desde los menos contaminados)

1. Cebollas	9. Melón (local)
2. Maíz	10. Kiwis
3. Piña	11. Repollo
4. Aguacate	12. Sandía
5. Espárragos	13. Papas dulces
6. Guisantes	14. Toronja
7. Mangos	15. Hongos
8. Berenjena	

difícil que fomenten el equilibrio y la salud en la persona que los come. Los pesticidas, los cuales están presentes en la mayoría de los productos comerciales, deben ser procesados por nuestros sistemas inmunológicos y se ha demostrado que pueden causar cáncer, así como enfermedades del hígado, riñones y sangre. Adicionalmente, a medida que los pesticidas aumentan en nuestros tejidos, nuestro sistema inmunológico se debilita, permitiendo que otros carcinógenos y patógenos afecten nuestra salud.

En contraste, la agricultura orgánica trabaja mano a mano con la tierra. Los cultivos son rotados de año en año para permitir que los suelos conserven sus nutrientes entre un ciclo y otro. Los animales pacen en diferentes áreas cada estación para dejar que la grama se recupere y se reponga. Los agricultores alimentan los suelos con desechos vegetales (compostero), en lugar de usar métodos de fertilización artificial. Incluso, algunos labradores cultivan plagas buenas para ayudar a combatir las plagas malas y plantan las semillas en coordinación con los ciclos de la luna. Todas estas prácticas son a largo plazo, sostenibles métodos de agricultura que trabajan con el medio ambiente natural, en vez de añadirle químicos.

Productos orgánicos frescos contienen más vitaminas, minerales, enzimas y otros micronutrientes que los productos de agricultura intensiva. De acuerdo a una investigación publicada en la Revista de Química Agrícola y de Alimentos, las frutas orgánicas y vegetales tienen de 50% a 60% más contenido de antioxidantes anticancerígenos que las frutas y vegetales no orgánicos1. La manzana promedio cultivada de manera convencional tiene de 20 a 30 químicos artificiales en su piel, incluso después de ser lavada. La comida orgánica, usualmente, es más costosa; pero el dinero extra que pagas te puede ahorrar cientos, si no miles, de dólares en futuros gastos médicos.

Algunas personas evitan los productos orgánicos porque lucen con menos color y formas irregulares en comparación con los producidos de manera convencional. Pero, ¿has comprado alguna vez un enorme, rojo y jugoso tomate en la tienda sólo para que al llegar a casa y pegarle un mordisco, te des cuenta de que no tiene sabor? ¿Alguna vez has escogido un pequeño tomate con forma graciosa directamente de la enredadera y ha sido increíblemente dulce? Es porque no ha pasado semanas en un camión o ha sido expuesto a fuertes químicos, por lo tanto conserva su sabor natural. Es posible que las frutas y vegetales orgánicos no luzcan tan brillantes o "perfectos" como algunos cultivados de forma

Descifrando el código de los productos

Una manera de detectar alimentos orgánicos en las tiendas es revisando el número de referencia o código PLU. Podrás encontrar una etiqueta PLU en cada producto adherida como una pegatina. La Federación Internacional de Codificación de Productos estandarizó los códigos PLU para cada tienda de alimentos en el país. Las frutas y vegetales cultivados de manera convencional tienen un número de 4 dígitos y, generalmente, comienza con un 3 o un 4. Las frutas y vegetales orgánicos tienen números de 5 dígitos y comienzan con 9. Las frutas y vegetales genéticamente modificados también tienen 5 dígitos y comienzan con un 8. Por ejemplo, el código PLU de una banana convencional es 4011; el de una banana orgánica es 94011 y el de una banana genéticamente modificada es 84011.

Fuente: Adaptado de www.plucodes.com

convencional (los cuales a veces son teñidos para que se vean más atractivos) pero, ciertamente tienen un sabor fresco. Otra cosa que la gente nota cuando compra por primera vez productos orgánicos es que las frutas parecen ser más pequeñas. Los estadounidenses creen que mientras más grande es mejor, pero trata de revertir este dicho cuando se trata de productos orgánicos. Éstos crecen a su tamaño natural, resultan ser más sabrosos y con frecuencia más dulces, sin nada que envidiarle a su homólogo no orgánico.

Otra razón por la cual es mejor comer orgánico es evitar los organismos genéticamente modificados (OGMs), también conocidos como alimentos con ingeniería genética. Un OGM es cualquier organismo en el cual su información genética ha sido alterada o manipulada de una manera que no ocurre naturalmente. Esta tecnología permite la transferencia de genes individuales de un organismo a otro. Esta ciencia es usada para sembrar plantas GM, las cuales son usadas luego para el cultivo de alimentos GM. Se les ha dado la característica OGM en el mercado para ofrecer protección contra plagas y enfermedades o resistencia a los pesticidas, o para mejorar la calidad de la cosecha. Los cultivos GM más frecuentes fueron creados para resistir fuertes químicos. En su ADN tienen rasgos propios de bacterias, hongos u otras plantas que es lo que les crea esta resistencia. Los agricultores que siembran cultivos GM pueden rociar sus

campos para matar todo lo que esté en crecimiento en el área, menos el cultivo mismo. Imagina lo que pueden destruir en nuestros cuerpos cuando comemos estos alimentos.

Los cultivos con ingeniería genética más comunes en Estados Unidos, los cuales son por cierto los más producidos en el mundo del cultivo GM, son la colza o canola, el maíz, la soja y el algodón. La soja, el maíz y la colza genéticamente modificados son utilizados en muchos alimentos procesados, pero el gobierno no requiere que se etiqueten estos productos y, de hecho, se refiere a los mismos como seguros. Muchos expertos estiman que cerca del 70 por ciento de los alimentos que se venden en las tiendas de Estados Unidos y Canadá contienen ingredientes genéticamente modificados.

Durante la pasada década, expertos en seguridad alimentaria identificaron varios problemas potenciales con los cultivos de ingeniería genética, de acuerdo a reportes del Sindicato de Científicos Concientes. Estos problemas incluyen la posibilidad de agregar nuevas toxinas o alérgenos a alimentos anteriormente seguros, incrementando de esta manera las toxinas a niveles peligrosos en los alimentos que típicamente producen cantidades inocuas, o disminuyendo los valores nutricionales de los mismos. Muchos científicos han expresado su preocupación sobre estos cultivos y el ambiente, ya que al ser cultivos GM tienden a dominar plantas silvestres y cultivos convencionales, interrumpiendo potencialmente el ecosistema natural. Para evitar estos alimentos, sé un detective de los alimentos. Observa las etiquetas que digan “libre de OGM” u “orgánico”.

Efectos ambientales de los alimentos

Nuestras decisiones personales con respecto a los alimentos que consumimos no sólo tienen un impacto en nuestros cuerpos, sino también en nuestro medio ambiente. Cada comida está conformada por alimentos que requieren una cantidad significativa de energía y recursos para llegar hasta tu plato. El viaje de nuestros alimentos es un proceso mucho más largo del que muchos de nosotros pensamos. Algunas personas se refieren a este trayecto como “las millas de los alimentos”, que no es más que la distancia que debe viajar nuestra comida desde el campo hasta nuestro plato; y mientras más largo es el camino, mayor es el impacto en nuestro medio ambiente. Nuestros alimentos viajan aún más en estos días debido, en parte, a las grandes tiendas corpora-

tivas de alimentos, las cuales han centralizado los métodos de distribución. En algunos casos, unas cerezas pueden viajar a través del país para ser empaquetadas y luego devueltas a su lugar de origen. En otros casos, los almacenes compran alimentos de otras partes del mundo que llegan en avión, para asegurarse de tener productos frescos en cualquier época del año. Esta práctica hace que tengamos al alcance bananas orgánicas del Perú, kiwis orgánicos que vienen de Nueva Zelanda, aguacates orgánicos de México en cualquier momento del año. Los alimentos producidos localmente y respetando la estación utilizan menos energía y, en consecuencia, dejan un impacto menor en el medio ambiente.

La decisión sobre si comer carne o no también es muy grande y puede tener impactos significativos en el medio ambiente. John Robbins, en su libro *Dieta para una nueva América*, puntualiza muchas áreas que han sido afectadas por la producción industrial de carne de res. El ganado requiere de enormes cantidades de agua todos los días. Según este libro, dejar de producir una libra de carne al año podría ahorrar más agua que si dejaras de bañarte por seis meses. El ganado alimentado con maíz también impacta el medio ambiente porque cada fanega de maíz que comen ha sido tratada con 1.2 galones de fertilizantes a base de aceite. Cada vaca consume cerca de 25 libras de maíz diariamente, lo que se traduce en mucha energía de combustible fósil. El ganado también necesita de tierras para pastar. Cerca del 70 por ciento de las tierras al oeste de los bosques nacionales son usadas para apacentar, según este libro. Y aunque Estados Unidos sea el mayor productor de carne en el mundo, la demanda mundial ha causado la deforestación masiva en otras partes del planeta. Entre el 2000 y el 2006, Brasil perdió cerca de 150.000 kilómetros cuadrados de bosques – un área más grande que Grecia – y desde 1970, cerca de 600.000 kilómetros cuadrados (232.000 millas cuadradas) de la selva amazónica han sido destruídos2. La causa principal de la deforestación del Amazonas Brasilero es la cría de ganado. El crecimiento de la producción ganadera brasilera – 80 por ciento de la cual está en el Amazonas – ha sido impulsado en gran parte por las exportaciones.

Pero no tienes que seguir una dieta estrictamente vegana para comer de una manera amable con el medio ambiente. Conoce de dónde viene tu carne haciendo amistad con productores locales y rancheros o revisando en Internet para encontrar mejores fuentes que las que están disponibles en el almacén de

Guía de alimentos según la estación

Debido a que la mayoría de los productos están disponibles a lo largo de todo el año, escoger lo que está en estación puede ser confuso. Por lo general, busca vegetales maduros y frescos en abundancia y pregunta a tus agricultores locales dónde puedes encontrar asistencia según cada estación. Para que te sirva de referencia, aquí tienes una guía que indica cuál es la mejor estación de cosecha de las frutas y vegetales más populares.

Otoño

calabazas (bellota, calabaza dulce, calabaza bellota, delicata, hubbard, kabocha)
manzanas
remolachas
endivias belgas
coles de Bruselas
arándanos
higos
uvas
hongos
chirivías
peras
granadas
calabaza
membrillo
batatas
acelgas

Invierno

castañas
toronja
repollo rizado
ajoporro
limas
naranja/mandarina
radicchio
rábanos
nabos suecos
nabos

Primavera

albaricoque
alcachofa
espárragos
aguacatesciruelas
zanahorias
cerezas
achicoria
cebollinos
coles
diente de león
hinojo
mangos
hojas de mostaza
papas
chícharos
ruibarbo
espinaca
lechugas
fresas
vainas
guisantes
berro

Verano

pimentones
hojas de mostaza
arándano azul
moras rojas
brócoli
maíz
pepinos
berenjenas
judías verdes
nectarinas
moras negras
melocotón
piñas
ciruelas
calabacitas
tomates
sandías
calabacines

tu localidad. Prefiere la carne de animales alimentados con pasto, con certificación orgánica y locales, en la medida de lo posible. Piensa en la posibilidad de reducir la cantidad de carne que consumes en tu dieta y de esta manera, reducirás tu huella en el medio ambiente en general.

Cuándo comemos

Alimentos de acuerdo a la estación

Durante una Navidad, estaba de visita en la India y fui a un mercado a comprar algo de fruta. Todavía estaba muy frío en Massachusetts, donde vivo, y no había tenido acceso a fruta fresca en muchos meses. Llené una bolsa con uvas, granadas, mangos y limones y, luego de sentir el dolor en mis brazos camino a casa, me di cuenta que me había excedido con mi compra. Cuando llegué a la puerta de mi edificio, le ofrecí algunas frutas al vigilante que estaba fuera del apartamento donde me estaba quedando.

"No gracias, señor", me dijo sonriendo con mucha cortesía. Yo sabía que era un hombre humilde, y la fruta era relativamente un lujo para él, así que me sentí confundido.

"¿Come usted fruta?", le pregunté con curiosidad.

"Sí señor. Gracias señor. Usted es muy generoso, señor. Pero yo no como frutas durante el invierno porque el clima se pone frío durante la noche".

Aunque, probablemente él no hubiera leído nunca un libro de dietas, el vigilante supo por intuición que la fruta es un alimento frío. Sabía que no debía comer alimentos que reduzcan su temperatura corporal durante la época de frío porque podía enfermarse. De vuelta a mi apartamento, me di cuenta de que quizás no era buena idea, tampoco para mí, comer toda esa fruta. Comí un poco de todas formas, pero fue un momento "aha" (de revelación). Aprendí más de este hombre que de todos los libros de dietas de expertos. Quedé completamente fascinado por el hecho de que un hombre si educación supiera más sobre alimentación que todos los nutricionistas "educados" de Estados Unidos.

Nuestros ancestros comían según las estaciones porque no tenían elección. Comían verduras frescas cultivadas en la primavera, frutas maduras en el verano, hortalizas que los mantenían con energía durante el otoño y con-

fiaban en productos de origen animal que los ayudaran a soportar el invierno. Pero cuando los estados de California y Florida fueron establecidos y las autopistas y camiones de refrigeración fueron inventados, muy pronto los estadounidenses pudieron comer más o menos lo que querían, cada vez que querían. Pero hay costos que se deben pagar por esta conveniencia. Así que cuando nos comemos un helado a mediados de enero y calientes barbacoas el 4 de julio, es muy probable que el cuerpo se confunda. Comer alimentos que han sido cultivados de acuerdo a las estaciones te ayudarán a vivir en armonía contigo mismo, con tu cuerpo y con la tierra.

En el invierno, es natural que nos apetezca comer alimentos de origen animal porque es cuando nuestro cuerpo necesita sentirse más sólido y protegido contra el frío. Observa cómo los animales se alistan para pasar el invierno. Las ardillas recogen nueces y engordan para la época de frío. Los humanos también necesitan más grasa en el invierno. Permítete comidas más pesadas durante este tiempo y asegúrate de consumir suficiente aceites, proteínas y nueces. Si quieres mantenerte en una dieta vegetariana durante estos meses de frío, puedes tratar un experimento interesante asando tus vegetales a la parrilla, dándoles más calor y densidad y evita comer vegetales crudos y ensaladas. Sopas espesas – como cremas de calabaza, chícharos o papas – te ayudarán a mantener tu cuerpo robusto.

Hábitos alimenticios diarios

Pon atención a los momentos del día en que comes. La mayoría de nosotros comemos habitualmente a horas regulares: antes de trabajar, durante el receso de almuerzo y en la noche. Podemos tomar un par de tazas de café o meriendas durante el día o hacer una pequeña visita al refrigerador tarde en la noche. Muy pocos de nosotros hacemos una pausa para revisar si realmente tenemos hambre al momento de comer. Usamos la comida como entretenimiento y comodidad, bien sea para socializar o incluso cuando estamos solos, para pasar el tiempo o para matar el aburrimiento.

Las horas del día determinan cuán bien nuestros cuerpos pueden asimilar los alimentos. La filosofía ayurvédica aboga por que la gente debe comer su comida más copiosa en la mitad del día, porque es el momento en que nuestros cuerpos pueden digerirla mejor. Si observas bien, en muchas culturas

PERFIL



Elizabeth Lawton, North Beach, MD

www.elizabethlawton.com

"Salí con un sentido más claro de mi propósito y conexión con el mundo"

Supe que el Institute de Integrative Nutrition, era perfecto para mí desde el principio. Era lo que estaba buscando para mi crecimiento comunitario, personal y profesional y mi misión orientada al servicio. Había terminado con una exitosa carrera de 24 años en la Marina estadounidense y pensaba en qué deseaba hacer por el resto de mi vida.

Como la mayoría del personal militar retirado en el área metropolitana de Washington DC, pasé a tener un empleo corporativo. El trabajo fue desafiante y disfruté el ritmo rápido del mismo, pero el compañerismo al que estaba acostumbrada mientras portaba el uniforme, se había perdido. Tenía que hacer un cambio. El Programa de Entrenamiento para Consultores de Salud fue el catalizador para el cambio.

Aunque sabía que alguna vez tendría mi propio negocio, no tenía idea alguna de cuál podría ser. Me consideraba a mí misma como una persona de retos, con confianza y muy saludable - ¡Bueno, al menos pensaba que lo era! El programa me cambió todo. Mi enfoque hacia el plan de estudio fue lograr afinar mi conocimiento y elegí poner mis alimentos primarios "en la mira del microscopio". Los ponentes de talla mundial que incluye el programa retaron mi percepción y tocaron mi corazón y mi alma de maneras que nunca antes había imaginado. Seguí este camino por dos años consecutivos en el Pograma de Inmersión. Salí con un sentido más claro de mi propósito y convicciones sobre mi conexión con el mundo.

Por todo esto, me di cuenta muy dentro de mí, de que yo soy una empresaria con una profunda afinidad por la vida sostenible. Con socios estratégicos y dos pequeños equipos, creé dos compañías. Sacando ventaja de mis habilidades corporativas y contactos, llevo el mensaje de una visión sobre bienestar personal a la gente, organizaciones y comunidades similares. Esta compañía con fines de lucro asesora en Soluciones Gerenciales de Salud, ofreciendo estrategias integrales de compensación y programas de salud y bienestar. La otra empresa, sin fines de lucro, tiene como objetivo preparar a nuestros niños como líderes del mañana. Sin embargo, ser un Consultor de Salud es como el primer amor. Una de mis más grandes dichas es ver la transformación de mis clientes y saber que no hay nada que se interponga en el camino para alcanzar sus sueños. ¡Es muy estimulante!

de Europa esta práctica es muy común. Las personas cierran sus negocios y van a la casa a comer su comida principal con sus familias y amigos. En nuestro país, es más difícil tener un momento así durante el día, pero puedes encontrar maneras creativas para comer tu comida principal durante la hora del almuerzo. Podrás ver si esto funciona mejor para tu cuerpo, o podría ser que te sientas mejor cuando haces tu comida principal en el desayuno o en la cena. Algunas personas toman un desayuno y un almuerzo abundantes y luego comen sólo una pequeña cosa en la cena; mientras que otros se sienten mejor si hacen cinco comidas pequeñas a lo largo del día. Experimenta con las porciones y las horas en que comes; sólo tú puedes determinar lo que es mejor para tu cuerpo. Cada comida es un experimento. Tómate el tiempo para escuchar tu cuerpo y darte cuenta de lo que necesita.

Muchos profesionales de la salud, dietistas y nutricionistas hacen énfasis en que no debemos comer después de las 7:00 p.m. u 8:00 p.m. Considero que esto es una buena idea para evitar comer tres horas antes de ira a la cama, porque cuando dormimos, la digestión es más lenta y la comida tiende a quedarse en nuestros estómagos durante toda la noche. Cuando comemos muy tarde, podemos tener sueños extraños y no reparadores, lo cual puede afectar nuestro nivel de energía al día siguiente. Algunos expertos dicen que podemos ganar más peso cuando comemos de noche. No sé si esto es científicamente cierto, pero lo que sí sé es que yo no puedo dormir bien con el estómago lleno, lo que es un fuerte indicativo de que comer en la noche no funciona para mi sistema. Pero de nuevo, es algo que debes explorar por ti mismo, utilizando tu cuerpo como tu propio laboratorio.

Cómo comemos

Comidas de ventanillas de auto-servicio

Las personas comen de maneras y en lugares extraños: de pie, manejando, en el transporte público, discutiendo asuntos de negocios, viendo televisión, leyendo un libro y jugando video juegos. El acto de comer ya no es visto como una actividad en sí, merecedora de un tiempo de calidad exclusivo. Lo que la mayoría de las personas no se dan cuenta es que mientras comemos, también estamos asimilando la energía de nuestro alrededor. Durante la

comida, el cuerpo está abierto para recibir e ingerimos más que las vitaminas y nutrientes de nuestros alimentos. También absorbemos lo que está pasando en el ambiente que nos rodea en ese momento. Si comemos en un lugar feo, ruidoso y con luces de neón, la energía de ese lugar va a penetrarnos. Mientras que si comemos en un precioso y apacible parque o cerca del mar, también absorberemos las cualidades positivas de esos alrededores. Cuando comemos con otras personas, absorbemos sus humores, sus risas, sus quejas y sus mentes ocupadas.

Muchos estadounidenses sufren de una gran variedad de desórdenes digestivos, desde reflujo ácido hasta sistema de intestino irritable y más. Estas condiciones están conectadas no sólo con lo que comemos, sino con cuándo comemos. Nuestros cuerpos tienen sensores que conectan nuestros intestinos con nuestros cerebros y nuestros cinco sentidos. Cuando estos sensores son estimulados, dejan fluir nuestros jugos gástricos, ayudándonos a procesar nuestros alimentos. Ellos nos avisan cuando ya hemos comido suficiente, así no sobrecargamos nuestro sistema. Cuando comemos muy rápido, a la carrera o bajo estrés, estos sensores no tiene suficiente tiempo para actuar. Nuestros cuerpos son incapaces entonces de prepararse para la digestión. Para el momento en que nuestros cerebros reciben el mensaje de que estamos llenos, ya hemos procesado nuestra enorme comida y hemos pasado a nuestra siguiente actividad del día. Como resultado, nuestros cuerpos raramente reconocen lo que hemos comido, a pesar de que nuestros estómagos estén satisfechos. Estoy seguro de que han tenido esta experiencia. Por ejemplo, muchos de nosotros comemos mientras manejamos. Pocas horas después, sentimos hambre de nuevo y algunos de nosotros volvemos a comer. Comer en exceso puede agobiar nuestro cuerpo y, eventualmente, desarrollar condiciones crónicas.

Debido a que la naturaleza de nuestro cuerpo es "descansar y digerir", al cuerpo le gusta estar relajado, inactivo y en un ambiente apacible a la hora de asimilar los alimentos. El cuerpo no quiere sentirse en tensión, en un estado de "pelea", en alerta por un evento peligroso o inesperado. En esta situación, los ojos se ponen rígidos, el corazón late más rápido y la sangre va hacia el centro del cuerpo. La asimilación propia de los nutrientes de los alimentos es esencial para la salud y si nosotros queremos que esta asimilación se produzca, tenemos que estar en calma a la hora de sentarnos a comer.

Comer sanamente significa comer con todos nuestros sentidos. Necesitamos ver nuestra comida, olerla e invertir tiempo disfrutándola. Las personas solían disfrutar de sus alimentos comiendo juntas. Este tradicional ritual tuvo un efecto vinculante en la familia como una unidad orgánica. Un dicho popular señala, "Familia que come unida se mantiene unida". Compartir las comidas hacía a la familia más cohesionada y, a su vez, mantenía a sus miembros interconectados en un tejido colectivo mucho más fuerte, propio del tipo de sociedad que todos queríamos. Este pensamiento está cambiando rápidamente. Ahora, los niños comen cenas empacadas de microondas porque ambos padres trabajan y no tienen tiempo de cocinar en casa. Si papá come una hamburguesa para la cena, mamá toma una gran ensalada y los hijos comen una pizza a la carrera; es natural que los miembros de la familia tengan dificultad para relacionarse entre ellos. Cada miembro de la familia tendrá diferente energía, pensamientos y sentimientos dependiendo de sus comidas.

Ya sea que vivas solo o seas parte de una unidad familiar, experimenta formas de comer con más calma, quietud y más amor. Quizás puedas organizar una reunión familiar para comer una comida casera una vez a la semana. Nota la diferencia que esto hace en tu energía y conexión. Intenta simples rituales para hacer de la hora de tu comida un momento especial, como salir a comer fuera, encender una vela o decir una bendición antes de comer. Sólo con ir a una habitación diferente para comer o, lo que es mejor, comer fuera, puede hacer una gran diferencia. Sé creativo y descubre qué puedes hacer para que tu cuerpo obtenga un estado más relajado durante las comidas. Esto puede hacer una gran diferencia en su salud en general.

La importancia de masticar

Muchos de nosotros aspiramos nuestra comida. Utilizamos nuestros tenedores como palas, metiendo en nuestras bocas el próximo bocado cuando no hemos siquiera tragado el anterior. Es parte de nuestra cultura tan acelerada. Aparte de perder el gusto por una larga y relajante comida, comer rápidamente puede ir en detrimento de nuestra salud. De hecho, la digestión comienza con la masticación. Si piensas en cómo tu estómago trabaja para descomponer cada pequeño trozo de comida que colocas en tu boca, tiene sentido que mientras más los tritures con tus dientes, más fácil se le hará a

tu estómago el proceso de digestión. Si tu comida no es propiamente masticada antes de llegar al esófago, puede quedar sin digerir y causar crecimiento excesivo de bacterias en los intestinos. Adicionalmente, la acción de masticar y la consecuente producción de saliva envían un mensaje al estómago, a los intestinos y a todo el sistema gastrointestinal que el proceso de digestión ha comenzado. Estos órganos pueden entonces prepararse para cumplir sus funciones y mantener el cuerpo en balance.

Masticar también hace la comida más agradable. El sabor dulce de los vegetales sólo se nota después de ser masticados debidamente. Carbohidratos complejos comienzan a romperse en la boca gracias a la enzima que se encuentra en la saliva conocida como amilasa. Sólo cuando masticamos correctamente los carbohidratos y se mezclan con la amilasa es que podemos sentir su sabor dulce. Este sabor es una recompensa por masticar. ¿Ves lo brillante del sistema alimenticio natural que se envuelve este proceso? Aprovechando nuestro inherente deseo por dulces, nuestro cuerpo trabaja con la naturaleza para asegurarse de que obtenemos los nutrientes que necesitamos.

No sé de un tiempo recomendado que las personas pueden dedicar para masticar cada bocado, aunque algunos de mis estudiantes experimentan con masticar cada bocado entre 20 y 50 veces. Por lo general, yo recomiendo dejar tu tenedor o tus utensilios entre cada bocado para ayudarte a enfocarte sólo en la comida que tienes en tu boca. Una vez hayas terminado de masticar, toma entonces el siguiente bocado. Puede ser difícil concentrarte en masticar cuando estás comiendo con otras personas, así que trata de comer dirigiendo la atención hacia ti mismo y enfócate en masticar cada bocado. Apaga la televisión, resiste las ganas de leer una revista y concéntrate realmente en tu experiencia al comer. Notarás que te tomará más tiempo comer, pero te sentirás lleno más rápido. Otro truco muy conveniente para ayudar a que las personas se calmen al comer, es hacerlo usando palillos chinos. Con ellos sólo puedes tomar una pequeña cantidad de comida a la vez y podría ser una divertida aventura.

Ejercicios:

1. Prueba de manzana orgánica

Ve al supermercado y escoge tu variedad favorita de manzana. Trata de encontrar una cultivada convencionalmente y otra orgánica y ve si puedes notar diferencias en el aspecto, la textura y el olor de las manzanas. Llévalas a casa y pruébalas.

2. Visita un mercado de agricultores locales

Encuentra un mercado de pequeños productores locales. Camina alrededor y observa los vegetales frescos. Conversa con los agricultores sobre de dónde vienen y el viaje que han tenido que hacer esos vegetales para llegar hasta allí. Si son locales y orgánicos, pueden estar en temporada. Llenar tu bolsa con productos locales es una manera de asegurarte que estás comiendo alimentos de la estación. Comparte algunos de tus descubrimientos favoritos con tus amigos y familiares.

3. Mastica tu comida

En tu próxima comida, cuenta cuántas veces masticas cada bocado. Observa si puedes masticar hasta 100 veces cada uno. O trata con 50. Sé más conciente de ello con cada bocado e intenta masticar lentamente y con intención. Nota cómo te sientes al terminar de comer. Comparte tu experiencia con tus amigos y familiares y anímalos a que mastiquen ellos también.



Capítulo 4



Teoría dietética

Cuando de dietas se trata, definitivamente no hay una que funcione para todos.

—Christiane Northrup, MD

Siempre he estado interesado en la comida. Cuando era niño, me sentía emocionado por ir de compras con mi madre. Sentía fascinación por el enorme supermercado lleno de carritos de compra y pasillos tras pasillos llenos de comida. Me preguntaba cómo mi madre sabía qué alimentos escoger y cuáles dejar en el estante. En casa, ayudaba a poner la comida en los gabinetes o en la nevera y así, la misma podría salir en cierto orden que mi madre sabía era el adecuado. Todo el proceso – de cómo los alimentos se transformaban de paquetes en los gabinetes a tibia y deliciosa comida en el plato - me fascinaba.

Durante mi crecimiento, mi pasión por la comida continuó. A los 20 años, mientras cursaba mi maestría en educación con una especialización en consultoría, me di cuenta de que no había coincidencia entre las ciencias de la psicología y la nutrición; pero yo sabía que existía una conexión. En ese momento, me encontré con alguien que seguía una dieta vegetariana. Esa amistad me hizo más consciente de mis hábitos alimenticios, lo que me llevó a comprender mejor la conexión entre los alimentos y el estado de ánimo. Me di cuenta de que para apoyar mejor a mis clientes emocionalmente, había que incorporar diálogos sobre la comida. Los clientes que mejoraron la calidad de su alimentación se volvieron más diáfanos, optimistas y saludables. Al mismo tiempo, me quedó claro que el asesoramiento emocional tenía que ser precedido por el asesoramiento sobre la alimentación y la dieta.

A la edad de 25 años, mi interés por los alimentos naturales me llevó a la corriente macrobiótica. Leí todos los libros sobre el tema que pude encontrar (unos 50 para ese momento), asistí a conferencias sobre macrobiótica,

estudié en el centro de macrobiótica en Toronto y, eventualmente, estudié de forma extensiva con Michio y Aveline Kushi, dos de los estudiantes destacados de George Ohsawa, el hombre que creó la macrobiótica tal como se conoce hoy día. Luego, cuando era director del centro de macrobiótica en Toronto, aumenté la frecuencia de mis visitas al Instituto Kushi, aprendiendo lo más que pudiera. Teniendo en cuenta que mi filosofía de la nutrición evolucionó partiendo de esta teoría japonesa, me gustaría compartir algunas historias para ilustrar el porqué la macrobiótica me atrajo inicialmente.

Michio me invitó a ir a Japón con él, donde conocí a personas cuyas familias habían cultivado por siglos alimentos macrobióticos tradicionales, como ciruelas umeboshi y arroz moreno de alta calidad. Conocí a maestros de miso e incluso alguien que hacía sake con arroz integral. En este viaje, adquirí un profundo conocimiento de Michio, Aveline y la macrobiótica tradicional. A nuestro regreso, me inscribí en su curso intensivo de 10 días para educadores macrobióticos, que se jactaba de tener destacados alumnos como Paul Pitchford, el Dr. Dean Ornish y la Dra. Christiane Northrup, quienes se convertirían oficialmente, en maestros expertos en macrobiótica. Estudiamos cocina medicinal, diagnóstico visual, masaje shiatsu y realizamos consultas para obtener un conocimiento más profundo de la teoría y la práctica macrobiótica. Los estudiantes se turnaban para cocinar y comíamos juntos tres comidas al día. Michio y Aveline eran conocidos por sus bien educadas papilas gustativas y su habilidad para juzgar cómo había sido preparada la comida, sólo por su sabor. En las horas de comida, sabían por intuición quién de la mesa había preparado cada plato y cuáles habían sido sus pensamientos y sentimientos mientras cocinaba. Podían decir mucho acerca de una persona con sólo degustar su comida.

La corriente macrobiótica sigue la premisa de que cada acción que se realiza con los alimentos afecta la calidad y valor nutricional de la comida. Cada paso en el proceso de rebanar, cortar y mezclar, la velocidad del batido, el estado de ánimo del cocinero, así como la limpieza y orden de la cocina, se consumen con los alimentos. Un día mi amigo Vince decidió desafiar la precisión de la intuición de Michio y Aveline, así como también probar la legitimidad de esta teoría. Preparó la comida en una cocina desordenada y se volvió loco corriendo alrededor de la cocina cantando, gritando y bailando. También manipuló los alimentos mucho más de lo necesario, pero sin dejar de mantener la integri-

dad de los ingredientes para lograr una comida macrobiótica cabal. Mientras Michio probaba la comida comentó, con una típica cortesía japonesa, "Esto está bueno, pero muy extraño". Al final de la comida, se dirigió a mi colega y le dijo calmadamente, "Es posible que necesites ver a un médico".

En otra ocasión, estaba preparando una comida para 10 personas como parte de mi examen de certificación, cuando treinta minutos antes de la hora de cenar, alguien anunció que Michio había regresado de una visita a Japón y se uniría a nosotros para la cena. Traía un séquito de 10 estudiantes con él. Como no tenía tiempo de preparar más del salteado de zanahoria con bardanas o de los tubérculos asados, decidí agregar rápidamente más fideos soba (alforfón) al platillo y más agua a la sopa de miso y crucé los dedos para que aún se conservara todo el sabor. Cuando Michio y Aveline llegaron, inspeccionaron la comida, alabaron su aspecto y pronunciaron una oración. Todos se sentaron y empezaron a comer. Un silencio total llenó la sala mientras Michio y Aveline probaban la comida.

Después de unos cuantos bocados, Michio levantó su mirada y dijo simplemente, "Los fideos están buenos, pero ¿por qué le agregaste más agua a la sopa después de cocinada?", mirándome fijamente esperando una respuesta. Con sus sabios ojos puestos en mí, sentí de repente que era la única persona en la habitación.

"Oh, no. Yo no", balbuceé.

Michio continuó mirándome, pero pude ver una sonrisa saliendo de la comisuras de sus labios. Todos los demás en la mesa habían levantado la vista de sus platos y me miraban también.

"¡Está bien! Lo hice. Lo hice", confesé ruborizándome. "Yo no sabía cómo hacer que la comida alcanzara para todos". Él sólo sonrió, sin ego, y no dijo una palabra más.

Durante el tiempo de formación que pasé en el Instituto Kushi, fui repetidamente impresionado por la profundidad de la conciencia de Michio sobre los aspectos sutiles de la preparación y el consumo de los alimentos. Él me inspiró a comprometer mi vida con el desarrollo de este tipo de mentalidad y, eventualmente, ayudar a mis estudiantes a desarrollar esta mentalidad también. Estudiando con él, aprendí a usar mi cuerpo como un laboratorio que camina y habla para llevar a cabo una amplia gama de experimentos en mi búsqueda por la salud óptima.

Durante un tiempo, la macrobiótica me dio todas las respuestas. Al igual que muchas teorías dietéticas, prometía longevidad, tranquilidad de mente y bienestar extremo a los que siguen sus complejas reglas. Pero también encontré algunos inconvenientes que no podía dejar pasar. Muchos maestros macrobióticos fuman cigarrillos, beben alcohol y se complacen comiendo regularmente algunas rosquillas. Estos hábitos siempre me parecieron extraños ya que la dieta macrobiótica es tan rígida en su prohibición de tomates, papas, naranjas y ajo, así como otras restricciones; sin embargo, los maestros consumían regularmente alimentos mucho más dañinos. Con el tiempo, darme cuenta de estas contradicciones fue beneficioso para mí, ya que me libraron de convertirme en un "verdadero creyente" de la nutrición. Mi conciencia creciente sobre las limitaciones de la macrobiótica estimuló mi búsqueda para reunir una amplia base de conocimientos e información sobre alimentación y salud.

Mudarme a Kripalu, el centro residencial de yoga más grande en Estados Unidos, fue otro paso en la formación de la evolución de mi pensamiento sobre nutrición. Parte de la filosofía de Kripalu es exponer a los estudiantes a diferentes tipos de yoga, desde Iyengar pasando por Anusara hasta Kundalini. Viendo a los habilidosos maestros moviéndose sin problemas entre los estilos de yoga, comencé a ver la belleza y la sabiduría de asimilar diferentes estilos de aprendizaje provenientes de una variedad de tradiciones, en vez de tener que decidir por una sola. Aplicando el mismo principio en la nutrición, me di cuenta de que podría aliviar mucho sufrimiento innecesario y liberar a las personas de la noción de una "dieta perfecta". Decidí crear un nuevo tipo de escuela de nutrición, una que pudiera enseñar lo mejor de cada sistema de alimentación y apoyar a las personas en su propia búsqueda de conocimiento sobre nutrición.

La mayoría de las personas en el campo de la nutrición cree que su teoría es la correcta y que la teoría de cualquier otro está equivocada. Ven la aparición de nueva información como una competencia y tratan de descartar todos los otros planes dietéticos catalogándolos de "dietas de moda". Mi enfoque es todo lo contrario. Me contento mucho cuando surgen nuevas teorías dietéticas porque eso demuestra que la gente sigue descubriendo lo que nos ayudará a todos a tener vidas más felices y saludables. Cuando aparece una nueva

teoría, leo acerca de ella, la investigo, trato de entender de dónde vienen sus creadores y luego agrego su sabiduría a mis enseñanzas.

Algo en mí me dice, "¡Genial! Otro rayo de luz está apareciendo sobre nuestros locos hábitos alimenticios. Aquí está otro investigador más que entiende la relación entre la nutrición y la salud y se ha tomado el tiempo y la energía para desarrollar un nueva perspectiva".

Me gusta enseñar todas las diferentes teorías dietéticas, abarcando las ventajas y desventajas de cada una, porque lo interesante es que todas funcionan. Cuando las personas deciden ponerse a dieta, ya han tomado conciencia de sus hábitos alimenticios auto-destructivos y se han dado cuenta de que es hora de un cambio. Tal vez ocurre justo después de las fiestas de diciembre, cuando se sienten letárgicos y no saludables y la amenaza de la obesidad los mira a la cara. La pesa del baño está gimiendo, sus ropas acaban de aumentarse en un talla y ahora quieren ponerse a dieta. Para estas personas, sea cual sea la dieta que elijan va a funcionar porque están cambiando de un modo de comer caótico y desordenado a una forma más ordenada de hacerlo. Dejarán de comer alimentos procesados y comida chatarra artificial, y van a mejorar. La regla general es que cualquier atención que pongas sobre tu alimentación es mejor que ninguna. Teóricos de las dietas obvian este hecho porque quieren atribuir el éxito a su enfoque único.

Todos los programas de dietas contienen elementos que son verdad. Cuando les hablo sobre varias dietas a mis estudiantes, incluyendo los programas que van desde la dieta de alimentos crudos a la de Atkins, algunos estudiantes siempre juran que una dieta en particular realmente los ayudó. El alcance con el que las personas se benefician de dietas específicas, es asombroso. Este hecho me recuerda el aprecio que debemos tenernos como una especie tan diversa y única. Yo creo que cuando una dieta tiene éxito, el efecto placebo puede ser responsable por lo menos de alguno de los beneficios. Expertos en el campo de la nutrición rara vez discuten este fenómeno porque a los expertos les gusta llevarse el crédito por el descubrimiento del último método para bajar de peso. Muchos estudios ilustran el poder del efecto placebo. Un grupo de pacientes que sufren todos de la misma dolencia toman píldoras de azúcar y se les dice que contiene un medicamento sin precedentes que los ayudará a curarse. Sin ingredientes activos en las pastillas, un porcentaje significativo de los pacientes se recuperará simplemente porque creen que

están siendo tratados. Es lo mismo con las dietas. Muchas de ellas funcionan debido al factor de que la mente domina a la materia.

La mayoría de las personas perderán peso en cualquier programa de dieta, por un período limitado de tiempo y luego volverán a una forma menos disciplinada de comer. ¿Por qué? Porque la mayoría de los libros de dietas instruyen a la gente a comer un espectro limitado de alimentos recomendados. La gente sigue los programas con todas las buenas intenciones, poco a poco reduce su lista de alimentos aceptados; cerrando sus ojos con fuerza, mientras pasan corriendo al lado de un Dunkin' Donuts o un Starbucks, decididos a no desviarse del camino elegido. Sin embargo tarde o temprano, los antojos se vuelven demasiado intensos, su determinación se desvanece y claudican. Estas personas no son débiles, ignorantes o carentes de fuerza de voluntad. Sus antojos se producen porque los humanos son criaturas omnívoras con apetitos ambulantes. Todos tenemos cuerpos, deseos y estilos de vida únicos, y una lista de alimentos "aceptados" no siempre va a estar alineada con nuestras necesidades individuales o va a satisfacer nuestros antojos. Así que, al igual que todas las dietas funcionan; al mismo tiempo, ninguna de ellas funciona.

He aprendido este hecho tanto con mi propia experiencia personal como con la de mis estudiantes. Una noche, después de haber sido más o menos vegetariano durante algunos años, mi deseo por la carne se hizo tan fuerte que me vi estacionando mi auto frente a una ventana de servicio expreso de comida rápida. Me encontré a mí mismo pidiendo una hamburguesa con extra, extra de vegetales y estacioné en una calle desierta para engullir el alimento prohibido. Yo nunca había experimentado tal euforia. La emoción de darle a mi cuerpo exactamente lo que necesitaba, a pesar de que iba directamente en contra de mis creencias de aquel momento, era innegable. !Se sentía tan bien y tan mal al mismo tiempo! Durante años, seguí con estos momentos clandestinos de los que pensaba eran mi debilidad, ocultándolos de mis amigos, familiares y colegas. Se detuvieron sólo cuando fui capaz de tener una comprensión más profunda y más clara de la idea de una alimentación balanceada. Este conocimiento vino de escuchar mi propio cuerpo y de estudiar cada teoría dietética que podía.

Lo siguiente es una descripción de muchas de las teorías que he encontrado más útiles, interesantes y aplicables a través de los años.

Macrobiótica

Filosofía central: Traducido literalmente, macrobiótica significa "gran vida". La filosofía está basada en comer sólo alimentos naturales y el equilibrio del yin y el yang en el cuerpo. La idea es vivir dentro del orden natural de la vida.

Alimentos sugeridos: Los granos enteros comprenden cerca del 40-60% de la dieta, seguido por vegetales frescos, los cuales son el 25-30%; frijoles, alrededor del 5-10%, sopas entre 5-10% y vegetales marinos alrededor de 3-5%. El pescado es aceptado cerca de 1-3 veces por semana.

Alimentos restringidos: lácteos, carnes, huevos, productos con azúcar refinada, chocolate, frutas tropicales, café, condimentos picantes y vegetales solanáceos.

····· EJEMPLO DE MENÚ DIARIO ·····

Desayuno: sopa de miso, rábano oriental y hongos shitake, papilla de arroz moreno, puerros al vapor y col china.

Almuerzo: mijo con semillas de calabaza tostadas y tamari (salsa de soja), brócoli y coliflor pasados por agua, frijoles aduki con zanahorias, jengibre y sal marina.

Merienda: té verde bancha, galletas de jengibre con jarabe dulce de arroz moreno.

Cena: algas arame con almendras tostadas, remolachas agridulces, fideos soba fríos con berro, calabaza kabocha asada

El movimiento macrobiótico moderno comenzó a principios del año 1900 con George Ohsawa, un innovador de la dieta japonesa, que combinó las teorías de la filosofía oriental con alimentos y medicinas. La macrobiótica es una versión modificada del antiguo concepto del yin-yang, que apunta a un orden subyacente en el universo basado en un dinámico, siempre cambiante equilibrio entre dos principios aparentemente opuestos, pero complementarios. Yang representa las cualidades masculinas de dureza, fuerza, actividad, firmeza y estrechez. Yin representa las cualidades femeninas de suavidad, ren-

Entendiendo las cualidades Yin-Yang de los alimentos



dimiento, pasividad, receptividad, soltura y amplitud. La danza entre estas dos energías universales no sólo incluye a hombres y mujeres, sino también lo dulce y lo salado; el día y la noche, invierno y verano, luz y oscuridad. La lista continúa. En cuanto a la comida, la teoría del equilibrio yin-yang afirma

que se deben evitar los alimentos que son muy yin o muy yang para evitar desequilibrios que eventualmente conduzcan a enfermedades.

No fue el aspecto dietético de la macrobiótica lo que me interesó al principio, sino la sabiduría simple y antigua de la filosofía del yin-yang, la danza de los opuestos. ¿Cómo pudo ser que teóricos occidentales y especialistas en nutrición pudieran pasar por alto semejante sistema tan simple y obvio de las dinámicas universales? En estudios posteriores, aprendí que la clave de Ohsawa para la buena salud es mantener el equilibrio yin-yang siguiendo una dieta tradicional, a base de granos. Él enseñó que sólo hay una enfermedad humana básica: vivir fuera de balance. La macrobiótica está basada en el antiguo concepto de que los granos son el alimento principal en la dieta, sagrados en casi todas las sociedades tradicionales. Ohsawa dio a conocer esta idea en el oeste, ayudando a establecer el arroz moreno y los productos de soja como alimentos básicos en Europa y América. La macrobiótica se originó dentro de la cultura cerrada de una isla japonesa con limitados recursos alimentarios, donde la gente se vio obligada a comer los mismos alimentos - arroz, vegetales locales, pescado y algas marinas - una y otra vez. No tenían leche o mucha carne animal. Para mantener sus comidas apetitosas y saludables, desarrollaron diferentes formas de cocinar los mismos alimentos, a menudo basándose en la temporada del año.

Cuando descubrí por primera vez la macrobiótica en la década de 1970, comer según la temporada, productos orgánicos cultivados localmente y alimentos tradicionales me hizo sentir vibrante y energizado. También estaba intrigado por algunas de las sugerencias con respecto al estilo de vida, que incluían cantar una canción feliz todos los días. La recomendación de cantar realmente me sorprendió. ¿Una dieta de cantar? ¡Increíble! Pero cuando lo hice, noté que me sentía mejor, más feliz y más relajado. Esto abrió mi mente al concepto de estar nutrido a diferentes niveles, no sólo físicamente; sino también mental, emocional y espiritual.

Otras sugerencias de la macrobiótica incluyen mantener tu hogar simple, aseado y limpio, vestir más ropa de algodón y menos fibras sintéticas, mantener un buen sentido del humor, permitiéndote el tiempo para la oración y la meditación, evitar el exceso de joyas o perfumes químicos y plantas verdes que crezcan dentro de la casa. Otra recomendación es relacionarse en buenos términos con todas las personas, creando más equilibrio en tu vida personal.

Por varios años seguí una dieta macrobiótica vegana - sin comer lácteos, carne, miel o huevos. Comía pescado alrededor de una vez al mes. Me volví muy sano y fuerte y una vez fui a un chequeo médico y todas mis pruebas de sangre resultaron normales. Sin embargo, gradualmente, comencé a notar el lado flaco de esta forma de comer. Aunque la teoría macrobiótica enseña a las personas a comer la dieta tradicional de sus ancestros, la mayoría de los maestros de macrobiótica, libros y secciones en tiendas naturistas hacen fuerte hincapié en la comida japonesa. Ese asunto no era tan problemático cuando comencé mi escuela de nutrición en Toronto, pero cuando me mudé a Nueva York tuve que tratar con una clientela mucho más diversa: estudiantes que iban a sus hogares a influenciar a sus familias puertorriqueñas, afro-americanas y judías. Imponer una dieta japonesa a estas personas prácticamente podía representar una amenaza para desestabilizar sus familias. Además, para las mamás solteras y trabajadoras de Nueva York, preparar recetas macrobióticas complejas agregaba una tensión innecesaria a sus ya agitadas vidas diarias.

Los inconvenientes de la macrobiótica se deben en gran parte a la dependencia de la sal en la dieta japonesa tradicional. La dieta raramente incorpora hierbas y especias y el azúcar nunca es recomendada, así que la sal es el condimento principal para todo. La sopa de miso, por ejemplo, es muy salada, al igual que lo son la salsa de soja y las ciruelas umeboshi. Desafortunadamente, como consecuencia de este exceso de sal en la dieta, el cáncer de estómago es un problema significativo entre los japoneses. Cada estudiante de medicina y practicante de salud sabe que demasiada sal puede conducir a la hipertensión, acompañada del aumento de la presión arterial. Si un paciente tiene presión arterial alta, una dieta macrobiótica probablemente no es la más apropiada.

Uno de los aspectos más difíciles de seguir de la dieta macrobiótica es la sugerencia de beber sólo si se tiene sed. El cuerpo normalmente no siente el impulso de beber algo sino hasta que ya está deshidratado, una especie de desfase neurológico. Nuestro cuerpo necesita agua, pero nuestro cerebro no recibe el mensaje a tiempo. Pasé años en una dieta macrobiótica y nunca pensé que tenía sed porque mi cuerpo estaba acostumbrado a un nivel muy bajo de agua. Demasiada sal y no suficiente agua son aspectos independientemente problemáticos para el cuerpo, pero combinar los dos es una receta para el desastre.

A pesar de que tu cabeza puede convencer a tu cuerpo a obedecer una dieta por un tiempo, tu cuerpo llegará a un cierto punto y se ratificará a sí mismo, a veces con trágicos resultados. Es increíble cómo personas se dejan llevar por sus creencias, confundiendo alimentación con fervor religioso. La macrobiótica, sin duda, tiene su aspecto de fanatismo. A esas personas, les quiero decir que "es sólo una dieta. No importa mucho. No vas a ir al cielo por comer tantos vegetales y no irás al infierno por beber demasiada agua".

Ayurveda

Filosofía central: Ayurveda es un sistema antiguo de sanación de la India que destaca la idea de comer de acuerdo a tu tipo de cuerpo y las estaciones del año. El sistema promueve la salud y la prevención de enfermedades mediante el equilibrio de las doshas o los tipos de clasificación de mente-cuerpo. Ciertos alimentos son permitidos y restringidos dependiendo de tu dosha particular, pero algunas pautas generales se aplican a todas las comidas.

Alimentos sugeridos: Una comida básica debería tener algo cálido, algo de proteína, una ensalada y/o vegetales con buen aceite, especias y condimentos, un pequeño dulce para el postre, caminar y descansar. Cada comida apunta a cubrir los seis sabores conocidos: dulce, ácido, salado, acre, astringente y amargo. Ejemplos de alimentos dulces son frutas como los higos, las uvas y las naranjas y vegetales con almidón cocidos como batatas, zanahorias y remolachas. Alimentos ácidos incluyen productos de leche agria, como yogur, queso y suero de leche; frutas ácidas como limones y sustancias fermentadas como salsa de soja, vinagre y col agria. Los alimentos salados incluyen sal marina, roca de sal y encurtidos. Los alimentos acres incluyen los rábanos, cebollas y especias como el jengibre, el comino y semillas de mostaza. Los alimentos amargos son las aceitunas, toronjas, escarola, espinacas y calabacín, junto con la alholva y la cúrcuma. Los alimentos astringentes son la miel, las nueces, las lentejas, coles, ruibarbo y verduras con muchas hojas.

Alimentos restringidos: Comidas altamente procesadas, azúcar y cafeína en exceso, grandes cantidades de proteína animal.

····· EJEMPLO DE MENÚ DIARIO ·····

Desayuno: cereal caliente con nueces, miel y especias.

Almuerzo: hongos portobello en curry con arroz basmati, guisado de frijoles mung y espinacas salteadas.

Merienda: almendras, té digestivo de hierbas (Easter's Digest Tea).

Cena: salmón tandoori (hecho en horno de barro) con yogur, chutney de cúrcuma y piña, ensalada de brócoli con aceite de ajonjolí y semillas de ajonjolí.

Postre: pudín de arroz con cardamomo, canela, miel y leche almendras.

El sistema antiguo de curación indio de Ayurveda, el cual se traduce como "la ciencia de la vida" en sánscrito, fue desarrollado al menos hace 3.000 años atrás. En épocas recientes, la medicina ayurvédica, acompañada de sus remedios a base de hierbas, se ha hecho cada vez más popular en Estados Unidos y Europa. Ayurveda reconoce que toda vida – seres humanos, animales y vegetales — deben vivir en armonía con la naturaleza para subsistir. Crear una salud y un equilibrio óptimos empieza por adoptar el concepto de "alimento como medicina".

En Ayurveda, la dieta apropiada está determinada por las tres temporadas de cosecha - finales del otoño, primavera y verano. La cosecha de finales del otoño es rica en granos y nueces, todo caliente y aislante para combatir el frío y la resequedad extrema del invierno venidero. La carne, normalmente no es recomendable en una dieta ayurvédica, pero es más aceptada durante los meses fríos del año. En la húmeda, lluviosa y congestionada primavera, la cosecha natural es rica en raíces bajas en grasas y astringentes, coles, toronjas y bayas. Estos alimentos ayudan a disminuir la tendencia de esta temporada de producir mucosidad y luchan contra las alergias, resfriados y el aumento de peso. En los meses de verano, la cosecha natural es rica en frutas y vegetales refrescantes y comer estos alimentos modera el calor acumulado de la temporada. Las culturas que todavía se apoyan en alimentos provenientes de agri-

cultores locales practican estos principios universales de Ayurveda cambiando su dieta de forma natural con el ritmo de las estaciones.

En la teoría ayurvédica, los cinco elementos de la naturaleza son espacio, aire, fuego, agua y tierra. Estos elementos se materializan y combinan para crear los tres principios básicos fundamentales de la naturaleza, llamados doshas. El espacio y el aire se combinan para formar el principio llamado vata. El fuego y el agua se combinan para formar el principio llamado pitta. Y la tierra y el agua se combinan para forma kapha. Estos principios son utilizados para clasificar los tipos de mente-cuerpo, también llamados doshas. Por lo tanto, Ayurveda tiene tres estaciones, tres cosechas primarias y tres doshas.

Vata

Las cualidades de vata, como son vistas en la naturaleza, son frío, sequedad, aspereza y movimiento constante. El invierno es la temporada en que vata predomina. Durante esta época del año hace frío, nuestra piel se pone seca, la lluvia se vuelve fría y seca en forma de nieve y el viento sopla sin restricciones ya que los árboles no tienen hojas.

El tipo de cuerpo vata es lo que nos imaginamos cuando pensamos en nuestra noción contemporánea de belleza: delgado hasta los huesos, alto y flaco o bajo, delgado y menudo. Los vata tienen mentes agudas y una tendencia a preocuparse; son de sueño liviano y de disposición nerviosa. Estas personas suelen tener un metabolismo rápido, experimentan dificultad para ganar peso y tienen intestinos característicamente débiles, sufriendo de absorción pobre de nutrientes. Así como la ardilla necesita nueces en invierno y como la cosecha natural de la época es rica en alimentos calientes y pesados; así mismo el invernal vata requiere alimentos altamente nutritivos, comidas con abundantes vegetales cocidos y granos enteros para promover una asimilación y función intestinal saludables. Los vata se benefician de comer pequeñas cantidades de alimentos de origen animal, pero deben tener cuidado de no excederse. Pescado y carnes bajas en grasa son generalmente mejores. Los vata necesitan ejercicio regular para liberar la tensión nerviosa. Se sienten mejor con prácticas más meditativas, suaves y relajantes como el yoga.

Pitta

Durante los meses de verano, el ambiente acumula calor. La propiedad del fuego o calor se llama pitta.

El tipo de cuerpo pitta encarna las cualidades del fuego. Este tipo de cuerpo se orienta al físico, con más músculos y un temperamento ardiente. Las personas pitta usualmente tienen una piel de color amarilla o rojiza que es sensible a las erupciones. Sudan copiosamente a menudo y son fácilmente irritables. Sus cuerpos y temperamentos tienden a ser calientes. En su mayoría, tienen una constitución muy fuerte y atlética.

Los pitta tienden a ser líderes y son bien organizados, inteligentes y carismáticos. Suelen ser emocionales, competitivos y apasionados y necesitan ocho buenas horas de sueño cada noche para descansar y refrescarse. Tienen enormes apetitos por comida y experiencias de vida y pueden llegar a ser glotones si no se cuidan. Los pitta se benefician de buscar el equilibrio comiendo, evitando las especias picantes y demasiado alimentos de origen animal, enfatizando su dieta en vegetales dulces como calabaza y auyama y en granos enteros como cebada y avena. Lo más importante, los pitta deben evitar los excesos e incluir el ejercicio regular en sus rutinas diarias.

Kapha

La primavera, que es la temporada de kapha, es una época del año muy húmeda y pesada. Es temporada de alergias, la estación lluviosa, llena de lodo espeso y congestión potencial.

Influenciado por las cualidades de la primavera, aquellos con un tipo corporal kapha son de huesos grandes, corpulentos, físicamente fuertes y con tendencia a ganar peso. Sus sólidos esqueletos los protegen de osteoporosis. Su color de piel es pálido y frío y sus ojos son grandes y a menudo oscuros. Son frecuentemente muy tratables, lentos, metódicos con temperamentos equilibrados y pacíficos. Los de tipo kapha irradian competencia, incluso cuando son tranquilos o tímidos.

Los kapha tienen un metabolismo lento e intestinos fuertes y la facilidad con la que asimilan los nutrientes significa que no tienen que comer mucho para mantenerse con buena salud. De hecho, deben evitar comer demasiado porque su principal preocupación de salud es el peligro de la obesidad. El corazón es su órgano más débil.

Los kapha deben comer muchos vegetales y alimentos ligeros, incluyendo una amplia gama de granos. Su alimento de origen animal primario deberían ser los huevos. Todas las especias son buenas para los kapha, pero necesitan restringir el consumo de aceite tanto como sea posible. Ejercicios físicos de

manera regular no extenuantes, como tomar un paseo por el parque, es lo que les va mejor.

Si este sistema te intriga, te animo a que lo estudies en profundidad. Si encuentras el practicante correcto que te apoye, puede ser una herramienta increíble para crear salud y equilibrio. Sin embargo, ten conciencia de que el occidente ha simplificado este sistema muy antiguo de medicina. Hemos creado una versión muy comercial de Ayurveda: conoce tu tipo mente-cuerpo y te conocerás a ti mismo. Pero hay mucho más que eso. Aunque comprender el tipo de cuerpo de uno es importante, eso no significa que es el centro de la enseñanza de Ayurveda. En India, los médicos ayurvédicos usualmente no le dicen a un paciente su tipo de cuerpo. En cambio, miran la susceptibilidad del paciente al desequilibrio. Con esta información, pueden emplear técnicas preventivas para evitar enfermedades y mantener una buena salud.

Para las personas con una práctica fuerte de yoga, Ayurveda puede ser una dieta maravillosa porque su filosofía engrana perfectamente con yoga. Pero para muchos occidentales en busca de una solución rápida, Ayurveda puede ser confusa. Muchos libros y profesionales guían a las personas hacia una cocina hindú usando recetas e ingredientes desconocidos para el paladar de los occidentales. Para una persona soltera, esto puede ser divertido y experimental; pero para las familias, puede crear caos, como cuando mamá intenta otro nuevo experimento con la comida. En un hogar, los miembros de una familia pueden requerir diferentes dietas, si tienen diferente tipos de cuerpo.

Nuestra mayor lección de Ayurveda es aprender de la naturaleza, comer en armonía con las estaciones y vivir una vida de equilibrio.

Teoría de los cinco elementos

Filosofía central: Un milenario sistema chino de creencias que dice que estamos rodeados por cinco campos de energía: madera, fuego, tierra, metal y agua. Estos elementos están en constante movimiento y cambio. Manteniendo todos los elementos en balance, promueve la armonía en nuestro alrededor y en nosotros mismos.

Alimentos sugeridos: Comer al imentos de cada una de las cinco fases incluyendo granos, tubérculos, frijoles, vegetales y frutas.

Alimentos restringidos: carne, azúcar, comida demasiado procesada, alimentos químicos, alimentos fritos, licor, cerveza y vino.

····· **EJEMPLO DE MENÚ DIARIO** ·····

Desayuno: avena en trozos con nueces y arándanos azules.

Almuerzo: camarones a la parrilla con ensalada de maíz y frijoles negros.

Merienda: maíz inflado.

Cena: salteado de brócoli y tofu y arroz moreno.

Postre: tajadas de sandía

Basada en la antigua filosofía China, la teoría de los 5 elementos relaciona toda la energía y sustancias con los elementos - fuego, tierra, metal (o aire), agua y madera. Cada elemento está asociado con una dirección de la brújula y una estación del año, teniendo el final del verano como la quinta estación. En el ciclo de creación, un elemento da a luz al siguiente y lo nutre a través del flujo de energía. La madera crea fuego, el cual crea tierra, la cual crea metal, el cual crea agua, la cual crea la madera. En el ciclo de destrucción, la madera hiere a la tierra, el fuego destruye al metal, la tierra controla el agua, el metal ataca la madera y el agua lacera al fuego.

La madera está asociada con la mañana y la temporada de primavera. Es asociada además con órganos como el hígado y la vesícula biliar, y con las emociones de impaciencia e ira. Los vegetales de madera son las alcachofas, el brócoli, las zanahorias, las vainas, el calabacín, las coles, el perejil y las verduras de muchas hojas. El efecto de la madera en el cuerpo es de purificación.

El fuego es asociado con las doce del medio día y la temporada de verano. Los órganos relacionados son el corazón y el intestino delgado. La emoción afín es la alegría. Los vegetales de fuego son los espárragos, las coles de Bruselas, cebollinos, diente de león, cebolletas y tomates. El café y el tabaco también son de fuego. Fuego crea la circulación en el cuerpo.

La tierra está asociada con la tarde y el final de la temporada de verano. El estómago y el páncreas son los órganos activos y la simpatía y la preocupación son las emociones con las que se relaciona. Acelgas, coles, chirivías, espinaca, calabaza y batata son los vegetales de la tierra. El sabor de la tierra es dulce y otras sustancias de tierra son algarroba, miel, jarabe de arce y azúcar. La función corporal relacionada con la tierra es la digestión.

El metal está asociado con la tarde-noche y la temporada de otoño. Los pulmones son los órganos activos. La emoción es la congoja. La col, el coliflor, el céleri, el pepino, el rábano oriental y el rábano son los vegetales del metal. La menta, la spirulina, el tofu y el tempeh también pertenecen a la familia de metal. La respiración es la función corporal con que se relaciona.

El agua se asocia con la noche y la temporada de invierno. Los órganos activos son los riñones y la vejiga. La emoción es el miedo. Remolachas, las bardanas y vegetales marinos y col rizada son hortalizas de agua. Miso, sal y tamari también son alimentos de agua. La eliminación es la función corporal.

Al comer alimentos asociados con cada uno de los elementos, puedes promover el equilibrio en el cuerpo. Conocer qué alimentos, estaciones, emociones y funciones corporales están asociados con cada elemento, te puede hacer un maestro del equilibrio. Digamos, por ejemplo, que estamos en la mitad del invierno y te sientes congestionado y tieso. Es la época de agua del año, así que aumentar el consumo de vegetales marinos con energía de agua y beber más agua podría ayudar. O digamos que sientes ansia por café y cigarrillos, los cuales pertenecen al elemento fuego. Puedes deconstruir estos antojos y preguntarte,"¿Dónde más puedo agregar fuego, pasión y dicha en mi vida?" Podrías también incrementar el consumo de vegetales de fuego, como los verduras frondosas, en tu dieta. Es probable que tus ansias por café y cigarrillos se calmen.

Según la teoría de los 5 elementos, la forma en que cocinas cambia la energía de tu comida. Saltear en aceite y freír dan a los alimentos energía de madera; a la parrilla y barbacoa dan a los alimentos energía de fuego; hervir proporciona al alimento energía de agua; hornear da energía del metal y al vapor da a los alimentos energía de tierra.

Si estás interesado en explorar más esta teoría, utiliza la tabla que enumera claramente los elementos y componentes de cada elemento. En tu diario de comidas, puedes apuntar lo que comes de cada elemento todos los días en

Tabla de los 5 Elementos

	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua
Tiempo	mañana	medio día	tarde	tarde/noche	noche
Estación	primavera	verano	verano indio	otoño	invierno
Órganos	hígado vesicula biliar	corazón intestino delgado	estómago, bazo y pancreas	pulmones, intestino grueso	riñones, vejiga
Granos	cebada, avena, centeno, trigo	amaranto, maíz inflado	mijo	arroz, arroz dulce	alforfón
Vegetales	alcachofa brócoli zanahoria judías verdes lechuga romana perejil calabacín	Espárragos, coles de bruselas, cebollín, diente de león, endivias tomate	acelga coles berenjena chirivía calabaza espinaca chayote camote	col coliflor cilantro pepino rábano oriental rábano cebolla	remolacha bardana alga hijiki escarole alga kombu wakame jícama
Frutas	aguacate toronja lima limón ciruela granada	albaricoque frambuesa fresa	banana manzana melón coco dátil higo uvas pasas	durazno pera	zarzamora mora azul ándanos sandía
Leguminosas	frijoles carita lentejas verdes	lentejas rojas	garbanzo	frijol de soja	frijol adzuki
Nueces	nueces de Brasil	pistachos	almendra pacanas piñones	nueces, nogal	castaña
Carne de origen animal	pollo, Hígado de pollo res (hígado) cordero (hígado)	camarón pichón res (corazón)	salmón pez espada atún faisán conejo	bacalao lenguado rodaballo pavo res	cangrejo langosta mejillón pato jamón cerdo
Color	verde	rojo	amarillo naranja	blanco	gris, negro, azul oscuro
Emoción	enojo	alegría	simpatía preocupación	congoja	miedo
Sabor	ácido	amargo	dulce	picante, acre	salado
Cuerpo	purificación	circulación	digestión	respiración	eliminación

el desayuno, el almuerzo y la cena. Esto te ayudará a ver tus tendencias naturales y a encontrar tu equilibrio. Si observas que estás comiendo mayormente alimentos de tierra, te puede ayudar aumentar el consumo de alimentos de madera porque la madera oprime a la tierra.

Dietas altas en carbohidratos

Filosofía central: Las dietas altas en carbohidratos son una versión moderna de las dietas tradicionales que se sostienen en granos enteros, frijoles y vegetales. Muchas de estas dietas también hacen énfasis en la importancia del manejo del estrés con el uso del yoga, meditación u otras actividades que liberen la tensión.

Alimentos sugeridos: Alrededor de un 80% de carbohidratos, entre 10-15% de proteínas y 5-10% de grasas. La lista de alimentos permitidos incluye granos enteros sin procesar como arroz moreno, mijo, cebada y avena; gran variedad de vegetales y frutas; y frijoles entre los que se cuentan los negros, garbanzos, lentejas, frijoles lima y pinto.

Alimentos restringidos: Generalmente, evita carnes, aceites, productos lácteos altos en grasa, azúcar, alcohol y cafeína. Algunas dietas altas en carbohidratos también son dietas bajas en grasas y restringen productos comerciales con más de 2 gramos de grasa por porción, como en la dieta del Dr. Dean Ornish.

····· EJEMPLO DE MENÚ DIARIO ·····

Desayuno: panquecas de avena, trigo y arroz coronada con ruedas de bananas y servida con trozos de naranja como acompañante.

Almuerzo: Ensalada de tabbouleh con pimientos amarillos y rojos asados y una cucharada de hummus.

Cena: tacos de lentejas con una guarnición de lechuga en tiras, tomates en cuadritos, cebolletas picaditas, zanahoria rallada y queso bajo en grasa con una porción de arroz salvaje.

Postre: merengue de frutas.

Merienda: jugo de vegetales hecho con zanahorias, manzanas y céleri y galletas crujientes de centeno cubiertas con mantequilla de maní.

Ubico al año 1972 y a la publicación de "*Dieta para un planeta pequeño*" (*Diet for a Small Planet*) de Frances Moore Lappé, como el comienzo de la tendencia hacia las dietas altas en carbohidratos en Estados Unidos. Este libro eventualmente vendió más de tres millones de copias en todo el mundo. Lappé postuló que las prácticas humanas, y no los desastres naturales, son las causantes del hambre en el mundo. La escasez de alimentos resulta cuando los granos, ricos en nutrientes y capaces de abastecer las necesidades de grandes poblaciones, son usados para alimentar al ganado y producir carne, lo que deja sólo una fracción de esos nutrientes para mucho menos personas. Lappé teorizó que las culturas tradicionales se mantienen saludables mezclando las proteínas vegetales, como sucede al juntar frijoles y granos. La publicación de su libro coincidió con la subcultura hippie estadounidense que le daba la espalda a la comida rápida y adoptaba alimentos naturales, la macrobiótica, el vegetarianismo al estilo hindú y una dieta basada en granos como parte de un movimiento general de "volver a la tierra".

Luego vino Nathan Pritikin, un médico que estudió las culturas indígenas alrededor del mundo y señaló que ellos no tenían los tipos de enfermedades crónicas sufridas por las personas en países desarrollados. Atribuyó su salud a una dieta baja en grasas con muchos carbohidratos. Basado en estas ideas, creó el Centro de Longevidad Pritikin en 1976. En 1980 fue coautor de uno de los libros más vendidos, *El Programa Pritikin de dieta y ejercicios* (T*he Pritikin Program for Diet and Exercise*), en el que abogó por una dieta baja en grasas y baja en proteínas, con la mayoría de nutrientes procedentes de los carbohidratos complejos. Entre los alimentos recomendados se incluyen frutas y vegetales frescos y cocidos, granos enteros, panes, pastas y pequeñas cantidades de carne magra, pescado y aves de corral. También alentó a seguir un régimen diario de ejercicio aeróbicos.

En 1977, George McGovern, quien fuera director de "Alimentos para la paz" (Food for Peace) programa creado bajo el mandato del ex presidente Kennedy, dirigió el Comité del Senado de Estados Unidos sobre Nutrición y Necesidades Humanas. Después de años de discusión, revisión científica y debates, el comité

alentó el movimiento en Estados Unidos hacia las dietas a base de vegetales y granos - noticia no bien acogida por las industrias de la carne y productos lácteos. Seis años más tarde, en 1983, el Dr. John McDougall atrajo la atención pública al diseñar una dieta vegana alta en carbohidratos y baja en proteínas. En 1993, el Dr. Dean Ornish publicó el libro mejor vendido, *Come más. Pesa menos* (*Eat More, Weigh Less*) demoliendo así la noción generalizada de que perder peso requiere morirse de hambre. El hecho de comer más y aún así perder libras fue una idea verdaderamente revolucionaria. Ornish adoptó la macrobiótica, pero tuvo la visión de darse cuenta de que los alimentos japoneses, como las algas y el miso, y la filosofía del yin y el yang eran demasiado foráneos para la mayoría de los estadounidenses. Incorporó los principios dietéticos básicos del sistema en su nueva dieta y utilizó conceptos y alimentos estadounidenses más familiares.

En 1988, el Cirujano General de Estados Unidos, en conjunción con la Asociación Médica de Estados Unidos, realizó un estudio de diversos planes para perder peso. El estudio demostró que dos tercios de las personas en estos programas volvió a ganar nuevamente todo su peso en un año y el 97% recuperó todo su peso en un período de cinco años. Unos cuantos años más tarde, Ornish demostró que bajo su plan, los pacientes perdieron 24 libras en el primer año y mantuvieron más de la mitad del peso perdido durante cinco años. Él le atribuyó mucho de su éxito al hecho de que sus pacientes podían comer más, con lo cual evitaban tener sensaciones de hambre y los típicos antojos normalmente asociados con hacer dieta.

Luego, Ornish se acercó a las compañías de seguros como Blue Cross Blue Shield, haciéndoles ver cuánto dinero podrían ahorrar en pagos por cirugía de cateterismos de corazón si, en cambio inscribían a sus clientes en su programa. En respuesta, las compañías de seguro pusieron a 300 personas en su programa y se ahorraron millones de dólares. El programa de Ornish para revertir enfermedades cardíacas es comúnmente aceptado por las compañías de seguros como un gasto deducible, un gran avance para el mundo de la nutrición. Su programa recomienda una dieta compuesta principalmente de granos y vegetales, con una fórmula de 10% de grasa, 20% de proteínas y 70% de carbohidratos. También recomienda hacer yoga, meditación y el desarrollo de un corazón amoroso — “¡abrazar es saludable!” — para mantener las arterias limpias y despejadas.

Una persona más que debería mencionar es Anne Louise Gittleman, Ph.D., C.N.S. ex directora nutricionista en el Centro Pritikin y la primera en

notar la parte deficiente de una dieta baja en grasas y alta en carbohidratos. Ella comenzó a distinguir entre grasas "buenas" y "malas". Las grasas saturadas en los productos lácteos y grasas transgénicas en alimentos procesados como papas fritas y margarina obstruyen las arterias y contribuyen a la inflamación en el cuerpo. Aceite de oliva, aceite de aguacate, omega 3, omega 6 y aceites de semillas y nueces nutren el cuerpo y evitan la acumulación del colesterol y los triglicéridos en nuestras arterias. Irónicamente, una falta de grasas buenas puede de hecho producir justo los tipos de peligros de enfermedades del corazón que las dietas bajas en grasas están tratando de evitar. Los ácidos grasos omega-3, encontrados principalmente en el aceite de pescado, son especialmente efectivos para despejar las arterias.

Gittleman también señaló que el estadounidense promedio no conoce la diferencia entre carbohidratos saludables y no saludables. Los expertos podrían estar hablando de la necesidad de comer arroz moreno, mijo, quinua, panes de granos enteros, vegetales y frijoles; pero la mayoría de los estadounidenses no tiene ni idea de lo que son estos alimentos o dónde puede encontrarlos. Pensando que todos los carbohidratos son lo mismo, comen más productos de trigo refinados, tales como pan, pasta y pizza. Además, Gittleman advirtió sobre los peligros causados por el gluten contenido en el trigo, el cual actúa como una especie de pegamento en el cuerpo y puede causar alergias, niebla cerebral, candidiasis y deficiencias minerales. La contribución de Gittleman para comprender las sutilezas e implicaciones de las dietas altas en carbohidratos es significativa.

El aburrimiento es uno de los mayores retos para las personas que siguen una dieta alta en carbohidratos. Comer comidas compuestas principalmente por granos y vegetales puede ser excelente para la salud del cuerpo, pero puede ser muy frustrante para el paladar. Una cosa que debes aprender si crees que una dieta alta en carbohidratos va a funcionar para ti, es cómo hacer que comidas sencillas sepan delicioso.

La dieta Atkins

Filosofía central: Dietas altas en proteína que restringen los carbohidratos, haciendo que el cuerpo queme sus propias grasas como combustible; en vez de los carbohidratos. Cuando el cuerpo está en este estado,

muchas personas tienden a sentir menos hambre, y como resultado, pierden peso.

Alimentos sugeridos: Alimentos que son altos en proteína, incluyendo huevos, mariscos, carnes, aves de corral, productos lácteos y nueces. Alimentos restringidos: Alimentos que sean altos en carbohidratos, tales como panes, pastas, granos y algunos vegetales y frutas.

····· EJEMPLO DE MENÚ DIARIO ·····

Desayuno: tortilla de dos huevos con cubos de jamón y pimentones rojos.

Almuerzo: ½ libra de carne de res molida y dorada, lechuga en tiras, tomate, queso tipo Cedar y salsa; 2 tazas de verduras para ensalada.

Merienda: gelatina sin azúcar o 2 onzas de queso tipo Cheddar.

Cena: salteado de pollo y vegetales con cebolla, ajo, tomate, albahaca, brócoli y calabacín.

Bebidas: agua, café descafeinado o té.

A la gente le encanta comer proteínas. Nos hace sentir más fuertes, más alertas y más agresivos. Aumenta nuestra sensación de poder y confianza, dos de las muy apreciadas cualidades en nuestra cultura contemporánea y parte de la razón de que las dietas altas en proteínas sean tan populares hoy en día. Las dietas altas en proteínas también pueden conducir a una significativa pérdida de peso, algo importante para muchos en esta época en la cual las tasas de obesidad van en crecimiento.

Muchas personas que adoptan dietas altas en proteínas siguen el programa prescrito por el Dr. Robert Atkins. Atkins comenzó su trabajo en 1972 con la publicación de *La Revolucionaria Dieta del Dr. Atkins* (*Dr. Atkins' Diet Revolution*) y murió en el 2003, a la edad de 73. El título de una biografía recientemente publicada sobre Atkins, *La verdadera historia del hombre detrás de la guerra contra los carbohidratos* (*The True Story of the Man Behind the War on Carbohydrates*), describe muy bien su misión de vida. Los partidarios de Atkins afirman que, bajo su plan, puedes "comer comidas deliciosas que amas, nunca contar calorías, disfrutar de una hamburguesa con queso cuando tienes hambre, ver resultados sorprendentes en 14 días, alcanzar tu peso ideal y mantenerlo". Las personas también pueden, supuestamente, comer toda

la carne y toda la grasa que quieran y aún perder peso. Con un rango tan generoso de alimentos permitidos, ¿cómo podría alguien no querer seguir un programa como éste?

El programa Atkins y otros similares altos en proteínas causan pérdida de peso por privar al cuerpo de los carbohidratos que nuestro sistema digestivo normalmente convierte en azúcar. Una vez que el organismo reconoce que no está obteniendo carbohidratos, su combustible preferido, quemará en su lugar proteínas durante unos días. Pero cientos de miles de años de evolución como cazadores-recolectores nos han enseñado que quemar proteínas no es una gran idea. La proteína es nuestro principal constituyente muscular y sin músculos no tendremos ninguna fuerza para cazar nuestra comida. La quema de proteína es contraproducente para la supervivencia, así que el cuerpo no lo hará durante mucho tiempo.

Una vez que las reservas de carbohidratos son quemadas, y hemos quemado proteína por unos días, nuestros cuerpos dirán, “Está bien. Es momento de empezar a quemar grasa”. En este punto, el cerebro protesta, porque prefiere sólo carbohidratos como fuente de combustible, por lo que nuestro hígado realiza un poco de magia química y convierte la grasa en cetonas, un sustancia que el cerebro puede quemar. Ahora nuestro cuerpo está en un estado de cetosis, quemando grasa y perdiendo peso. Durante los primeros días de una dieta alta en proteínas, el cuerpo pierde mucha agua, la cual forma gran parte de la confortante pérdida de peso inicial. Las dietas altas en proteínas también reducen el hambre, por lo que nos sentimos satisfechos con nuestras comidas y no tenemos la tentación de comer más.

Atkins es popular porque es una forma rápida de perder peso comiendo tocino, pollo y cerdo y evitando la sensación de hambre y las privaciones que a menudo causan las otras dietas. Pero no muchos de nosotros pueden mantener esta forma de comer durante un largo período de tiempo. Todos sabemos de alguien que ha seguido la dieta Atkins, pero ¿sabes de alguno que haya continuado con ella? Atkins se hizo muy popular porque parece una solución rápida: la gente sigue la dieta, pierde peso y le cuenta a sus amigos sobre ella. Para el momento en que sus amigos han comprado el libro, ya están fuera de la dieta y han vuelto a ganar peso.

El enfoque de Atkins podría beneficiar a muchas personas vegetarianas. Los vegetarianos a menudo sufren altibajos extremos en sus niveles de azúcar

en la sangre. Esto simplemente no le sucede a la gente que sigue el programa de Atkins. Cuando un vegetariano sigue la dieta Atkins, el páncreas descansa porque el consumo de azúcar disminuye mientras aumenta la ingesta de proteínas. Personas que sufren de candidiasis o diabetes, los cuales se ven perjudicados por el alto consumo de azúcar, pueden a veces beneficiarse de esta forma de comer por un corto período de tiempo.

El inconveniente de Atkins y otras dietas altas en proteínas es que demasiada proteína animal puede conducir a padecimientos, especialmente enfermedades cardíacas y cáncer. La carne animal está llena de grasas saturadas que pueden elevar los niveles de colesterol de la sangre, no tiene fibra para facilitar la digestión y es baja en muchos nutrientes vegetales esenciales, tales como antioxidantes, carotenoides y fitoquímicos. Además, existe la creciente preocupación por posible carne descompuesta, la enfermedad de las vacas locas, hormonas y antibióticos presentes en la carne de animales criados en granas industriales. Si decides seguir la dieta de Atkins, debes comer alimentos de origen animal orgánicos tanto como te sea posible.

Otro problema es que este programa no distingue entre las diferentes proteínas animales. En Atkins, comer carne, pescado, pollo o huevos es lo mismo: una proteína es una proteína. En realidad, cada una de ellas tiene diferente calidad e impacto en el cuerpo. Además, el cuerpo está siempre intentando mantener un equilibrio ácido y alcalino. La proteína es una sustancia muy ácida. Si comes mucha proteína, tu cuerpo tratará de crear un ambiente más alcalino en tu estómago mediante la lixiviación del calcio de tus huesos y dientes, lo que puede contribuir a la pérdida de hueso y osteoporosis.

Las personas también dicen que estas dietas conducen al estreñimiento, depresión, mal aliento y olores en el cuerpo. Al principio de cada año en nuestra escuela, les pregunto a los nuevos estudiantes acerca de los tipos de dietas que han probado y cómo les ha ido con ellas. Cuando pregunto acerca de los programas altos en proteína, estas son algunas de las respuestas que he recibido:

"Me sentí muy tiesa", dijo una mujer. "La dieta me creo mucha tensión. Sentía como si me hubieran exprimido todo el cuerpo".

Otra persona me dijo, "mientras más proteína comía, me volvía más agresivo y más ansioso. Después de un tiempo, no me reconocía a mí mismo".

"Constipado", dijo un hombre. "Tuve que tomar laxantes. Sentí como si mis entrañas se cerraban".

"Siempre sentía ansias por carbohidratos, cualquiera cosa — una rosca de pan, panes, pasteles", me dijo otra mujer. "Cada vez que caminaba por el pasillo de productos de panadería en mi supermercado o por la tienda de roquillas cerca de mi apartamento, tenía que resistir las ganas de entrar corriendo y comer bandejas enteras de pasteles. No podía esperar adelgazar, para así dejar de comer de esa manera".

"No soporté comer toda esa carne, queso y grasa", dijo un hombre. "Me hizo sentir grasoso".

Luego pregunté, "pero, ¿perdieron peso?"

"¡Sí!" me respondieron.

"¿Pudieron mantener ese peso que perdieron?"

"¡No!"

La dieta de la Zona

Filosofía central: La Dieta de la Zona se basa en la teoría de que el exceso de insulina, una hormona que ayuda a controlar los niveles de azúcar, nos hace ganar peso y mantenerlo. Regulando los niveles de azúcar en la sangre con un balance perfecto de carbohidratos, grasas y proteínas en cada comida, el cuerpo quemará grasas más eficientemente y tendrá más energía.

Alimentos sugeridos: Una relación de 40% de carbohidratos, 30% de grasas y 30% de proteínas, que se encuentran en alimentos como vegetales frescos, frutas y nueces, verduras de muchas hojas y suficiente proteína; grasas provenientes del aceite de oliva, aguacate, almendras, pescado y aceite de pescado. La dieta también sugiere tomar ocho vasos de agua al día.

Alimentos restringidos: Carbohidratos procesados, que se encuentran en panes, pastas, granos blancos y grasas saturadas

EJEMPLO DE MENÚ DIARIO

Desayuno: blintz (panqueca) de alforfón con ricota y manzanas.

Almuerzo: emparedado tostado de pollo con tocino, lechuga y tomate (BLT); una ración de vegetales verdes con vinagre balsámico.

Cena: lomo de puerco con cebada pilaf y salteado de frijoles verdes con ajo y almendras fileteadas en salsa de vino blanco.

Merienda: mini panecillo de banana, tortita de cangrejo o pretzel bajo en carbohidratos.

La dieta de la Zona fue desarrollada por el Dr. Barry Sears, autor del libro *Entrar en la Zona* (*Enter the Zone*) y se basa en más de 15 años de investigación en el campo de la bio-nutrición. La Zona es llamada en ocasiones una dieta alta en proteínas, pero es menos extrema que la de Atkins. El objetivo primordial de la dieta es mantenerte en "La Zona", un término deportivo, que describe un estado casi místico de conciencia elevada y de intensidad relajada en la que los atletas ejecutan lo mejor de sí y sin esfuerzo. El objetivo es convertirse en un ser equilibrado, relajado y bien alimentado, así tu nivel de energía será óptimo para seguir una vida cotidiana normal.

La Zona ofrece un plan de comidas específico según el género de cada persona, nivel de actividad y cantidad de grasa corporal. Se llama "la dieta 40-30-30" porque para todas las meriendas y comidas de la Zona, obtienes el 40% de tus calorías de los carbohidratos, el 30% de las proteínas y el 30% de las grasas. Esta proporción contrasta bruscamente con el modelo nutricional aceptado de 65-15-20. La teoría es que mientras más le das a tu cuerpo en una relación 40-30-30, más rápido se acostumbrará al procesamiento de esta combinación de alimentos para establecerse en un estado metabólico específico que lo llevará a perder peso. Sears opina que tu cuerpo es una máquina sin opiniones políticas o filosóficas sobre vegetarianismo, derechos de los animales o políticas alimentarias. Sólo dale la fórmula correcta de combustible para quemar y funcionará a su capacidad óptima, sin desperdiciar energía digiriendo el exceso de alimentos.

Uno de los objetivos de la zona es evitar altos y bajos de los niveles de azúcar en la sangre. Una recomendación que me parece efectiva es comer una comida en un período de una hora después de despertarte por la mañana

porque es cuando el azúcar en la sangre esta más bajo. La Zona alienta a las personas a comer más frutas y vegetales y a reducir el pan, la pasta y los granos blancos. La dieta es generosa en cuanto a beber agua, con lo cual estoy de acuerdo incondicionalmente. Me gusta también la actitud relajada de la Zona en cuanto a los errores: no es nada grave si te sales de la dieta, ya que sólo te encuentras a una comida de volver a la senda. Otra recomendación que me gusta de la Zona es comer cinco veces al día, tres comidas y dos refrigerios. Nunca dejes pasar más de cinco horas sin comer y está bien comer cuando no estés hambriento. Si sigues comiendo comidas y refrigerios en proporciones correctas, nunca te sentirás con hambre o demasiado lleno y tus niveles de azúcar en la sangre estarán normales durante todo el día y la noche. Las personas que siguen la dieta me dicen, "Sí, es buenísima ¡Nunca tengo hambre y tengo mucha energía!"

Una desventaja de la dieta de la Zona es que no diferencia entre los diferentes tipos de carbohidratos y recomienda evitar todos los alimentos altos en carbohidratos. De acuerdo a la teoría de la Zona, tu estómago no distingue entre una zanahoria y una barra de caramelo. Para mí, esto es ridículo. Una zanahoria crece naturalmente con sol, viento y energía de la tierra; mientras que una barra de caramelo es un producto fabricado artificialmente. Tu cuerpo va a digerir y asimilar estos alimentos en formas muy diferentes. Asimismo, la dieta de la Zona no hace distinción entre fuentes de proteína y por lo tanto, al igual que Atkins, existe el riesgo de enfermedad por comer alimentos de origen animal. Otra carencia es que, al menos que seas un científico, es muy difícil diseñar cada comida para tener un perfecto equilibrio 40-30-30. También es difícil seguir la dieta de la Zona y ser vegetariano debido al fuerte énfasis de la dieta en comer proteínas. En respuesta a esto, la Zona tiene un plan llamado "Zona de soja", que recomienda comer más productos de soja. Sin embargo, muchas personas son alérgicas a la soja o tienen dificultades para digerirla en grandes cantidades, así que ésta no es una opción viable para todos los vegetarianos.

Los críticos de la Zona a menudo argumentan que la pérdida de peso con este programa viene de la restricción de calorías y no de cualquier magia bioquímica inducida por la fórmula 40-30-30. Ellos también afirman que, al contrario de los postulados de Sears, el rendimiento atlético puede ser perjudicado por reducir el consumo de carbohidratos.

La dieta South Beach

Filosofía central: La dieta South Beach es similar a otra dieta baja en carbohidratos, pero ofrece un enfoque único al distinguir los tipos correctos de carbohidratos y grasas y hacer énfasis en proteínas magras.

Alimentos sugeridos: vegetales frescos, proteínas magras tales como huevos, aves de corral, puerco y pescado, quesos y nueces.

Alimentos restringidos: pan, arroz, papas, pastas, productos de panadería, frutas, dulces, helados, azúcar, cerveza y alcohol (los dos últimos, principalmente, en la fase más estricta de la dieta).

····· EJEMPLO DE MENÚ DIARIO ·····

Desayuno: dos huevos revueltos con queso tipo Monterrey Jack y salsa, una rebanada de pan de granos enteros tostada y media toronja.

Refrigerio a media mañana: un huevo duro hervido.

Almuerzo: emparedado enrollado de rosbif con queso crema de grasa reducida, espinaca y cebolla morada.

Refrigerio de medio día: 4 onzas de yogur.

Cena: cuscús con pollo a la lima y brócoli al vapor.

Postre: crema de ricota al limón verde.

South Beach es la playa más de moda del Sur de la Florida y una vitrina de cuerpos cuidadosamente acicalados, estilizados y en forma — a menudo con la ayuda de la cirugía cosmética — que muestran un estado físico superior, salud y belleza. Cuando el Dr. Arthur Agatston, cardiólogo de South Beach, desarrolló una dieta para sus pacientes de corazón y vio los dramáticos resultados de pérdida de peso, la publicó para que los amantes de la playa y otros pudieran tomar los beneficios de la misma y pasearse por las arenas de Florida sin avergonzarse.

A primera vista, esta dieta no parece ser muy diferente a otros planes de pérdida de peso altos en proteína y bajos en carbohidratos. Pero South Beach se centra más en el tipo y la calidad de los carbohidratos que se consumen, utilizando el índice glucémico para diferenciarlos. El índice glucémico indica

qué tan rápido un alimento concreto hace que tu azúcar suba; es un sistema de medición usado en el manejo nutricional de la diabetes.

"Esta nueva forma de comer te permite vivir satisfecho sin comer ni carbohidratos malos ni grasas", afirma el programa de South Beach. "En contraste, cuando una persona come carbohidratos de mala calidad y grasas se siente con más hambre, esto hace que coma más, lo cual provoca el aumento de peso. A cambio de comer correctamente, te vuelves más saludable y puedes gozar de la pérdida de peso".

Como en la Zona, la dieta de South Beach alienta a las personas a comer tres comidas de porciones normales y dos refrigerios cada día sin la necesidad de contar calorías, pesar las porciones de los alimentos o privarse de la comida sabrosa. La dieta funciona en tres fases. Las dos primeras son períodos restrictivos y la tercera es ofrecida como un estilo de vida a seguir. La fase uno es muy similar a la de Atkins, restringiendo todos los carbohidratos, haciendo énfasis en carnes magras, vegetales bajos en azúcar, quesos bajos en grasa, nueces y huevos a fin de maximizar la velocidad de la pérdida de peso. En la fase dos, algunos de los alimentos prohibidos son permitidos de nuevo lentamente, mientras continúa la pérdida de peso. La fase tres es una dieta de mantenimiento.

Otras autoridades en materia de dietas han combatido muchos de los enunciados médicos hechos en el libro de Agatston, La Dieta South Beach (The South Beach Diet). Por ejemplo, su atractiva invitación a "perder primero la grasa de la barriga" — algo obviamente que todo el que está a dieta desearía — parece inverosímil dado al hecho de que las áreas donde perdemos y ganamos peso en nuestros cuerpos son determinadas, en gran parte, por nuestra predisposición genética. La dieta de Agatston se ofrece como una fórmula de repetición. Cada vez que aumentes de peso, sólo salta de la fase tres a la fase uno y comienza de nuevo. Suena fácil, pero la pérdida de peso temporal y hacer dieta repetidamente pueden ser más perjudiciales para el cuerpo que el hecho de no perder peso del todo.

Otra controversia con la doctrina de South Beach concierne a la recomendación de Agatston de no beber cerveza en cualquier etapa de la dieta debido a su alto índice glucémico. La compañía cervecera Anheuser-Busch sacó publicidades de páginas enteras refutando la afirmación de Agatston que indicaba que la cerveza está cargada de maltosa, un azúcar derivada de la

cebada malteada, explicando que aunque ciertamente está presente en las primeras etapas de la elaboración de la cerveza, el azúcar desaparece durante el proceso de fermentación. Uno de los principales investigadores en el campo, Jennie Brand-Miller, autora de La Revolución de la glucosa (The Glucose Revolution) ha escrito que la cerveza tiene tan pocos carbohidratos como para evaluar su índice glucémico, dándole esencialmente un índice de cero. Agatston, desde entonces, ha cambiado su postura sobre el tema, diciendo que la cerveza en moderación es aceptable en la última fase de la dieta.

La dieta de South Beach, tanto como la de Atkins y la Zona, es ahora un negocio muy grande. El libro de Agatston ha vendido más de ocho millones de copias y celebridades como Bill Clinton, Nicole Kidman y Bette Midler siguen la dieta. En un acuerdo multimillonario, Kraft, la mayor compañía estadounidense de alimentos, logró vincular más de 200 de sus productos a la dieta. Oreos, Kool-Aid y Cheez Whiz llevan "el sello de aprobación de la dieta de South Beach" como alimentos bajos en carbohidratos y grasas. ¿El objetivo? Naturalmente, atraer consumidores de vuelta que compren los productos de Kraft ya que las ventas para muchas de sus marcas han declinado desde que los consumidores se hacen, poco a poco, más conscientes en cuanto a su salud.

La dieta del tipo de sangre

Filosofía central: La dieta del tipo de sangre es un enfoque individualizado de la manera de comer que combina basamentos de antropología, historial médico y genética. Cada tipo de sangre (O, A, B y AB) proviene de diferentes etapas de la evolución humana y esto afecta la forma en cómo las personas de cada tipo reaccionan a las comidas y las enfermedades. Por ejemplo el tipo O es el más antiguo y proviene de culturas de cazadores. Estas personas pueden procesar mucha proteína de origen animal y disfrutan del ejercicio físico intenso.

Alimentos sugeridos/restringidos: Cada tipo de sangre tiene su propia lista de alimentos buenos y malos.

····· EJEMPLO DE MENÚ DIARIO ·····

Tipo O

Desayuno: huevos fritos con frijoles, una tira de tocino y tostada de arroz.

Almuerzo: sopa cremosa de col rizada sustituyendo la base de batata o papa dulce por crema, servida con pan 100% de centeno.

Cena: carne asada con relleno de hongos.

Tipo A

Desayuno: panquecas de algarrobo y alforfón coronadas con mantequilla de almendras y peras majadas.

Almuerzo: tempeh de maní y curry con zanahorias y brócoli, servido sobre arroz.

Cena: salmón en salsa teriyaki servido con espárragos asados.

Tipo B

Desayuno: panecillo de escanda con manzana y nueces.

Almuerzo: envueltos de pavo y lechuga con zanahorias, cebolletas y col.

Cena: cocido de bagre en vinagre de cidra de manzana servido con ensalada de repollo y zanahoria

Tipo AB

Desayuno: papilla de fríjol mungo.

Almuerzo: ensalada de atún con galletas de arroz.

Cena: puré de calabaza con tofu y vegetales mixtos.

Una de las claves para encontrar tu propia dieta de curación consiste en averiguar cuanta cantidad de proteína es adecuada para tu cuerpo y la dieta del tipo de sangre es una excelente guía para determinar las necesidades particulares de proteína. El libro más vendido sobre el tema, *Come correctamente según tu tipo* (*Eat Right for Your Type*) fue escrito por el Dr. Peter D'Adamo y publicado en 1996, pero el pionero en este trabajo fue su padre el Dr. James D'Adamo.

La dieta del tipo de sangre se basa en la teoría de que cada gran etapa en la evolución social de los seres humanos está asociada a nuevas condiciones

ambientales y un tipo de sangre diferente. Los seres humanos comenzaron como cazadores y recolectores, persiguiendo manadas de animales salvajes. Nuestra dieta era principalmente carne y una combinación de plantas silvestres y raíces y nosotros estábamos adaptados genéticamente para maximizar la nutrición que recibíamos de esas fuentes. D'Adamo sostiene que la gente moderna con este común tipo de sangre O funciona mejor con una dieta centrada en el consumo de carne. El trigo y los lácteos no existían en la etapa de cazadores-recolectores, y es por ello que estos alimentos son difíciles de metabolizar para los tipo O.

Cuando los humanos dejaron de cazar y comenzaron el cultivo de la tierra hace cerca de 15.000 años atrás, nuestra dieta cambió drásticamente de carne a una dieta basada en plantas, enfocada en el consumo de granos enteros, vegetales y frijoles; así como leche de vacas domesticadas. Los genes de esos pueblos agrarios gradualmente se adaptaron a una nueva forma de comer y produjo el tipo de sangre A. Las personas con este tipo de sangre funcionan mejor con una dieta a base de plantas y, entre de todos los tipos de sangre, son los más adecuados para el vegetarianismo.

Los nómadas surgieron más tarde y consumían una dieta que era una combinación de plantas cultivadas y alimentos de origen animal. Esto llevó al desarrollo de un tercer tipo de sangre, la B, ya que las personas necesitaban una mayor flexibilidad en su dieta y así podían obtener los nutrientes de ambos grupos de alimentos: vegetales y animales. De acuerdo con D'Adamo, los de tipo B son más capaces de consumir productos lácteos que los de tipo O y A. Entre novecientos y 1.000 años atrás, evolucionó el tipo de sangre AB. Los de tipo de sangre AB tienden ser altamente sensibles, raros y misteriosos. Son destinados a la vida moderna y poseen los atributos combinados de los tipos de sangre A y B. Normalmente, los AB pueden tolerar una dieta mixta con moderación.

He visto mucho de verdad en las categorías de tipo de sangre. Los del tipo O tienden a ser más orientados hacia la parte física, ya que alguna vez fueron cazadores-recolectores y tienen una mayor necesidad de proteínas. También, las personas de tipo O a menudo tienen dificultad para metabolizar y digerir el trigo. Las personas con sangre tipo A con frecuencia se sienten atraídas por el vegetarianismo. Los de tipo B se manejan un poco mejor que los otros con los productos lácteos.

Sin embargo, como en la mayoría de los programas dietéticos, éste lleva su premisa básica al extremo. Las personas con sangre tipo O no requieren grandes cantidades de alimentos de origen animal como D'Adamo recomienda. Más allá de cierto punto, la proteína es perjudicial para la salud de cualquiera, independientemente del tipo de sangre, y es una de las razones por la cual sufrimos de altas tasas de osteoporosis, desórdenes digestivos, enfermedades del corazón y cáncer de mama, de colon y próstata. La mayoría de los estadounidenses ya comen seis veces la cantidad de proteína que, de hecho, sus cuerpos necesitan; así que alentar a los del tipo O a comer más (proteína) puede conducir a problemas de salud.

Adicionalmente, los seres humanos evolucionaron para convertirse en dependientes de los granos, incluyendo las personas con sangre tipo O; sin embargo, por lo general les va mejor comiendo arroz moreno, mijo, quinua y amaranto que comiendo trigo y cebada (los dos granos más altos en contenido de gluten). Siguiendo esta dieta en una familia puede ser muy difícil, ya que implica cocinar al mismo tiempo para dos o tres tipos de sangre diferentes.

La dieta de Sally Fallon

Filosofía central: Sally Fallon se fijó en el trabajo del Dr. Weston Price, quien estudió las dietas de muchas sociedades antiguas y decidió que comiendo alimentos nutritivos tradicionales y productos agrícolas, podríamos alcanzar un óptimo estado de salud. Ella afirma que los alimentos locales y frescos proporcionan las vitaminas, minerales, aceites y enzimas que nuestros cuerpos necesitan.

Alimentos sugeridos: productos de origen animal de alta calidad: leche completa y cruda, huevos, carnes, víceras, huevas de pescado, pescado y aceite de hígado de bacalao; mantequilla, frijoles germinados y la mayoría de vegetales cocidos.

Alimentos restringidos: azúcares refinadas, productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, carne no-orgánica y vegetales.

····· EJEMPLO DE MENÚ DIARIO ·····

Desayuno: huevos revueltos con tortitas de carne de pollo pan tostado de levadura natural con mantequilla y miel cruda.

Almuerzo: ensalada tahini de atún servida con pan de pita o galletas de granos enteros.

Cena: pez espada a la parilla servido con alcachofas en salsa de lima y mantequilla con triángulos de polenta y hojas de berza.

Merienda: galletas de jengibre hechas de jengibre molido y harina de trigo bulgur.

Sally Fallon, autora de *Tradiciones nutritivas: El libro de cocina que desafía la nutrición políticamente correcta y la dieta de dictadores* (*Nourishing Traditions: The Cookbook That Challenges Politically Correct Nutrition and the Diet Dictocrats*) recomienda seguir las tradiciones alimentarias de nuestros ancestros. Fallon fue inspirada por el trabajo de Dr. Weston Price, un dentista que creía que la nutrición era la base del bienestar y viajó por el mundo estudiando la salud dental y física de las poblaciones indígenas. Encontró que mientras más lejos la gente vivía de la civilización, más sanos eran. Comían de fuentes de alimentación local. Tenían menos caries y algunas culturas nunca experimentaron ningún tipo de cáncer o enfermedades del corazón.

Basándose en los hallazgos del Dr. Price, Fallon estudió las sociedades a lo largo de la existencia humana y llegó a la polémica conclusión de que los productos lácteos crudos son parte importante de una dieta saludable. Fallon argumenta que por los últimos 9.000 años, los seres humanos se han basado en la leche para satisfacer sus necesidades de proteína y grasa y que el problema no es la leche, sino los métodos modernos que se utilizan para hacer que las vacas lecheras produzcan leche. La cría selectiva y las hormonas genéticamente modificadas, junto con la pasteurización que hace que las proteínas de la leche sean difíciles de absorber, interfieren con los beneficios de la leche.

Fallon también afirma que es imposible obtener suficientes proteínas siguiendo una dieta vegetariana. Ella cita estudios de culturas primitivas que basaban su alimentación en carne animal y tenían huesos sanos; y señala que ciertos problemas de salud, tales como la pérdida de hueso y tuberculosis, se desarrollaron con el inicio de la agricultura y las personas comenzaron a

depender de los granos y frijoles para su sustento. Fallon dice que los alimentos de origen animal son la única fuente de proteína completa, con todos los 22 aminoácidos necesarios para que el cuerpo humano pueda desarrollarse bien. Ella reconoce que abstenerse de consumir carnes comerciales es una buena práctica y que evitar la carne durante un cierto período de tiempo puede servir de limpieza y curación. Pero advierte que el vegetarianismo estricto puede ser peligroso, causando deficiencias minerales y problemas de salud.

Fallon hace hincapié en los beneficios de las grasas naturales presentes en la carne, huevos y lácteos y alienta a las personas a evitar versiones libres o bajas en grasas como alternativa a estos productos. Además de carne de animal de alta calidad, ella recomienda comer otras grasas de calidad, tales como aceite de oliva virgen, aceite no refinado de linaza, aceite de coco y aceite de palma. Los carbohidratos provenientes de granos enteros orgánicos son otros elementos esenciales en su dieta. Ella también recomienda agua de alta calidad, caldos de carne y de vegetales, sal marina no refinada, vinagre no procesado, hierbas frescas y salsa de soja naturalmente fermentada.

Una cosa que realmente aprecio de Sally Fallon es que ignora las modas y políticas actuales alrededor de los alimentos y, en su lugar, ve en nuestra herencia para determinar qué alimentos son ideales para el consumo humano. En un mundo moderno de nutrición con alimentos completos, es difícil encontrar personas que reconozcan que los productos lácteos de alta calidad pueden ser beneficiosos para nosotros. Por otro lado, su dieta es tan rica en proteína y grasa, que no es lo que la mayoría de los estadounidenses necesitan ahora. La dieta en Estados Unidos carece principalmente de vegetales y frutas, un hecho que ella no aborda adecuadamente. Las sugerencias de Fallon pueden resultar beneficiosas para algunos, pero no van a funcionar para todos.

Dieta de alimentos crudos

Filosofía central: Las dietas de alimentos crudos o de alimentos vivos se sostienen en una alimentación a base de plantas no procesadas y no cocidas. Sus seguidores creen que comer alimentos sobre los 116 grados

de calor destruye las enzimas presentes en las comidas e interrumpirá la habilidad de tu cuerpo de absorber los nutrientes de las mismas.

Alimentos sugeridos: Frutas frescas y vegetales, nueces, semillas, frijoles y granos, frutas secas, algas y leche de coco. Cerca de un 75% de la dieta debe ser cruda.

Alimentos restringidos: Alimentos cocinados sobre los 116 grados, carne y productos lácteos.

····· EJEMPLO DE MENÚ DIARIO ·····

Desayuno: Batido de frutas con semillas remojadas de linaza, banana, frutas frescas y dátiles.

Almuerzo: Estofado de almendras y aguacate con vinagre de cidra de manzana y brotes de girasol.

Cena: Pasta de curry verde: tiras de calabacín y mango coronadas con crema Thai de curry y nueces y fideos de coco.

Merienda: Zanahoria servida con hummus crudo hecho de brotes de garbanzos y ajo fresco.

Muchas personas están avanzando hacia una dieta de alimentos crudos, eligiendo comer alimentos no cocidos o calentados. La premisa básica de la teoría de alimentos crudos es que somos la única especie que cocinamos nuestra comida, lo cual destruye sus enzimas naturales. En su estado crudo, los alimentos están compuestos de células vivas. Los seguidores de la misma ven el proceso de cocción o calentamiento como matar o quitarle vida a los alimentos. Calentar la comida cambia su estructura molecular básica, haciéndola tóxica. De acuerdo con esta teoría, los alimentos cocidos estresan el cuerpo porque el hígado, el corazón y los riñones tienen que trabajar horas extras para eliminar las toxinas ingeridas con los alimentos, conduciendo en última instancia a un estado de enfermedad. La teoría de alimentos crudos también afirma que los alimentos cocidos son adictivos y extremadamente difíciles de dejar, pero una vez que las personas se cambian a comer principalmente alimentos crudos, experimentarán claridad de mente, cuerpo y espíritu. Los que consumen alimentos crudos creen que los vegetales crudos son la única comida que los humanos deberían comer.

Los alimentos crudos son muy limpiadores, sanadores y refrescantes para el cuerpo y son buenos especialmente para las personas que comen mucha carne y alimentos procesados. Comer alimentos crudos puede mejorar la digestión y aumentar la vitalidad. Es una manera de comer que ayuda al medio ambiente, es ecológicamente amigable y puede crear un sentimiento de profunda espiritualidad y conexión con la naturaleza. Hacer una dieta de alimentos crudos puede sentirse como ayunar, ya que ayuda a eliminar toxinas del cuerpo rápida y eficazmente y puede provocar la pérdida de peso. Uno de los mayores beneficios de hacer una dieta de alimentos crudos es que aleja a las personas de los alimentos azucarados y comida chatarra procesada.

Por otro lado, esta dieta puede ser demasiado limpiadora para personas cuyos sistemas son débiles y necesitan construirlo. Personas con un sistema digestivo sensible pueden encontrar los nutrientes en alimentos crudos demasiado intensos y las paredes celulares de los vegetales pueden ser demasiado gruesas para descomponerlas y asimilarlas. El efecto refrescante de los alimentos crudos en el cuerpo hace que esta dieta sea muy difícil de sostener durante los meses de invierno. Las personas que son, para usar un término macrobiótico, muy Yin — altos, delgados y/o que andan en las nubes — pueden necesitar una dieta más pesada, puesto que los alimentos crudos también son muy Yin. Obtener suficiente proteína puede ser un desafío al seguir una dieta de alimentos crudos. Algunas personas también pueden experimentar antojos por dulces al comer demasiada azúcar de frutas crudas.

Algunos seguidores de esta dieta son muy inflexibles en su creencia de que cocinar la comida no es apto para el consumo humano. Algunos comen 100% crudo, otros alrededor del 75% y algunos comen un 15% crudo. Exhorto a las personas a experimentar con un porcentaje de alimentos crudos en su dieta y observar cómo se sienten, especialmente en los meses de verano, cuando es más fácil para el cuerpo procesar estos alimentos.

Limpiador Maestro

Filosofía central: El limpiador maestro es un poderosa forma de desintoxicar el cuerpo. Las personas hacen una limpieza para aumentar su energía y claridad mental.

Alimentos sugeridos/Ejemplo de menú diario: 2 cucharadas de jarabe de arce orgánico grado B, el jugo de media lima, una pizca de pimienta de cayena y 8 onzas de agua (hacerlo de 6 a 12 veces por día)

La limpieza más popular hoy en día es el Limpiador Maestro, o dieta de la limonada, una mono-dieta líquida, que consiste en agua con jugo de limón o lima frescos, jarabe de arce y pimienta de cayena. Stanley Burroughs, el creador del Limpiador Maestro, recomienda beber la mezcla de 6 a 12 veces al día, durante un mínimo de 10 días y un máximo de 40 días, dependiendo de la salud física de la persona. También se recomienda un té de hierbas laxante, tomado dos veces al día, y baños de agua salada; pero ningún otro alimento se debe consumir durante la limpieza. Entre las instrucciones para dejar la dieta se incluye una lenta reincorporación de frutas crudas, jugos de frutas, nueces y vegetales. Burroughs sugiere hacer la limpieza cuatro veces al año para una salud óptima. El objetivo del Limpiador Maestro es corregir todos los trastornos de salud. Esta bebida de limonada fue mostrada por vez primera como una solución para ayudar a sanar úlceras estomacales y luego Burroughs empezó a recomendarla para otras condiciones. Él cree que cuando curamos una enfermedad, ayudamos a sanarnos por entero y creamos una salud general vibrante.

Seguir dietas incorrectas provoca la acumulación de residuos, toxinas y venenos en el colon. Éstos se filtran en el torrente sanguíneo y circulan por todo el cuerpo inhabilitando los tejidos y las células. El asentamiento de estas toxinas debilita las células y todo el sistema inmunológico, exponiendo el cuerpo a enfermedades. La limpieza del cuerpo de este residuo cimentado rejuvenece sus mecanismos de curación innatos. Luego entonces, funciona a su capacidad óptima, reduciendo la toxicidad, restableciendo la salud y la vitalidad y aumentando nuestra fuerza vital.

Los ingredientes del Limpiador Maestro proporcionan equilibrio. Los limones y las limas son ricas fuentes de minerales y vitaminas, potentes limpiadores y están disponibles durante todo el año. Los azúcares no procesados del jarabe de arce, junto con los minerales y vitaminas proporcionan energía. La cayena elimina la mucosidad y ayuda a estimular los sistemas digestivo, respiratorio y circulatorio. La digestión exige una gran cantidad de energía y

la eliminación de alimentos sólidos durante períodos cortos de tiempo libera la energía que ayuda a la desintoxicación.

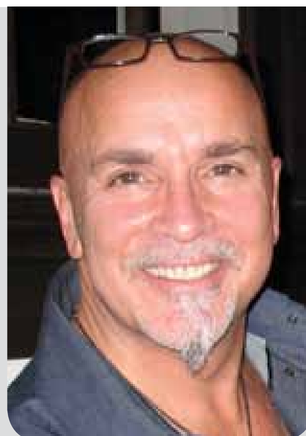
Haciendo esta limpieza y eliminando el café, el té, el azúcar y la comida es una experiencia liberadora. Muchas personas señalan que esta limpieza les ayudó a perder peso y sentirse saludables. Sin embargo, muchas personas experimentan debilidad, mareos, náuseas o incluso vómitos. Burroughs dice que estos síntomas se producen porque los venenos almacenados en el cuerpo están siendo liberados y a veces agobian el sistema. Aun así, esta limpieza debe abordarse con cautela.

Es algo común que las personas decidan que van a ayunar en la primavera, sobre todo si han aumentado de peso durante los meses de invierno. He visto este patrón muchas veces. Las personas se exceden durante la época de fiestas y entonces, cuando el clima se pone más cálido y los días más soleados, le anuncian a todo el que conocen, "Bien, ahora voy a ayunar para limpiarlo todo".

Estar saludable es una práctica diaria. No creo que un ayuno a largo plazo es un método eficaz de pérdida de peso. Sólo sigue las sencillas instrucciones de este libro y perderás peso de forma saludable y gradual. Ayunos repentinos son un poco como ir a rezar una vez por semana, en lugar de integrar la espiritualidad en tu estilo de vida de cada día. De la manera en que lo veo, he ayunado la mitad de mi vida. Prácticamente cada día, ayuno de 8:30 p.m. a 8:30 a.m. rompo mi ayuno con mi comida de la mañana, llamado desayuno. Este proceso ha mejorado mi digestión y mi sueño y me permite despertar en la mañana con un gran apetito por comida y por la vida.

Si no eres capaz de practicar esta forma simple de ayuno diario, no tiene sentido hacer un ayuno extremo. El ayuno a largo plazo es un arte sofisticado practicado por personas que ya han desarrollado un hábito ascético y eligen no comer como parte de una disciplina espiritual. Comienzan con ayunos cortos y luego, gradualmente, se extienden a períodos más largos sin comer. Puede ser útil para alguien que está muy enfermo de cáncer, por ejemplo, hacer un ayuno a largo plazo; pero cuando una persona ordinaria salta a un ayuno de 10 días puede crear un efecto rebote y eso hace mucho más daño que bien. Tu cuerpo pensará que hay una hambruna y cambiará a modo de supervivencia, chupando cada caloría de la pequeña cantidad de nutrientes que le das. No tiene ni idea que tú has decidido conscientemente seguir algún

PERFIL



Nick Oddo, Briarcliff Manor, NY

www.tenstudiohill.com

"Debemos escuchar nuestro cuerpo y enseñar a otros a hacer lo mismo"

Por casi 20 años trabajé como banquero y asesor bancario. A la edad de 47 años, empecé a preocuparme por mi salud, sufría de depresión y niebla cerebral. Esto me asustó porque mi padre y mi abuelo sufrieron los mismo síntomas y ambos se suicidaron a temprana edad. Quería tener esto bajo control por mis dos hijos y por mí mismo. Nunca quisiera que padecieran esta enfermedad tan desagradable. Yo le lloraba al universo y la magia empezó a suceder.

Me llevaron a un nutricionista con el que aprendí sobre la dieta del tipo de sangre y ¡cómo los alimentos que estaba comiendo eran responsables de mi depresión!. Hice algunos cambios dietéticos necesarios y mi depresión empezó a bajar. También me comencé a sentir más enérgico, perdí 40 libras, mis alergias desaparecieron, al igual que todas esas pequeñas dolencias de artritis y dolores que me parecían naturales de la edad. Me sorprendió esta curación y comencé a hablar de nutrición y alimentación a todo el que se cruzara en mi camino. Quería aprender más y más.

En el 2007, supe del Institute de Integrative Nutrition a través de un amigo y me matriculé inmediatamente. No sabía que esto podría convertirse en una carrera; simplemente quería aprender más de salud y nutrición. Como nunca terminé la escuela, decidí que ésta iba a ser mi experiencia universitaria. A los 40, descubrí que había vivido con discapacidades de aprendizaje toda mi vida. Pero ahora sé que mis deficiencias de aprendizaje eran realmente deficiencias alimenticias. Estuve comiendo los alimentos equivocados toda mi vida.

Cuando empecé las clases en Integrative Nutrition, ¡supe instantáneamente todo lo que sería mi futuro! Iba a ser un orador motivacional para difundir la importancia de los alimentos, la salud y la nutrición. Joshua y IIN me han enseñado la lección más valiosa que jamás había aprendido – debemos escuchar nuestro cuerpo y enseñar a otros a hacer lo mismo. Todos nacimos con las herramientas necesarias para comprender lo que es adecuado para nuestro propio ser único.

Soy un Consultor Positivo de Vida Sana, un Orador Motivational y Terapista de Energías. Por fin he encontrado mi pasión y disfruto inmensamente trabajar con aquellos que están listos para despertar a la felicidad, la salud y la abundancia.

programa. Cuando rompes el ayuno, tu cuerpo ganará peso más rápidamente que antes.

Si realmente deseas ayunar, la mejor forma es cortar algunos alimentos específicos y selectos, en lugar de reducir toda la cantidad de alimentos que consumes. Sólo eliminar un alimento de tu dieta puede ser una gran empresa. Por ejemplo, puedes decidir no comer azúcar por una semana. Ese es un gran reto. Sólo pruébalo y ve. O, si sabes que comes demasiado chocolate, sólo deja este elemento y crea una forma se ayuno de esta manera. También puedes ayunar agregando algún alimentos como vegetales cocidos frescos cada día. Esto desplazará otros alimentos menos saludables. Si tienes éxito agregando y sustrayendo cosas de tu menú, puedes comenzar a cortar más alimentos indeseables, uno por uno, y agregar más alimentos saludables, uno por uno.

Cuando se trata de ayunos y purificación, recuerda que actividades heroicas pueden parecer atractivas en tu mente, pero pueden causar estragos en tu cuerpo. Yo sugiero tomar un camino intermedio, haciendo cosas con moderación y dándote cuenta de que tu cuerpo no necesariamente sabe lo que está pensando en tu mente.

Dietas de restricción de calorías/ longevidad

Filosofía central: Las dietas de restricción de calorías apuntan a la expansión de la expectativa de vida a través del consumo mínimo de calorías. Esta restricción coloca a tu cuerpo en un peso ideal para alcanzar una máxima eficiencia metabólica, frenando los procesos de envejecimiento y aumentando la esperanza de vida.

Alimentos sugeridos: Alimentos densos en nutrientes con pocas calorías, como vegetales, frutas, carnes magras, claras de huevo y quorn (un sustituto de la carne de alto contenido de proteína y bajo en carbohidratos hecho de capas cultivadas de moho Fusarium venenatum); grasas buenas encontradas en el aguacate, las nueces y el aceite de oliva; productos lácteos bajos en grasas.

Alimentos restringidos: alimentos con calorías vacías como galletas altamente procesadas y otros bocadillos y dulces.

····· EJEMPLO DE MENÚ DIARIO ·····

Desayuno: revoltillo de tofu con una rebanada de pan de granos mixtos y media toronja.

Almuerzo: un tazón de ensalada de vegetales que tenga garbanzos secos, arroz moreno, arroz salvaje, zanahorias, brócoli, batata, hongos, tomate, lechuga romana, pimientos, calabacín y repollo con un aderezo de yogur libre de grasas, suero de mantequilla y vinagre balsámico servido con una rebanada de pan de centeno.

Cena: ½ taza de mijo con ¼ taza guisantes, 3 onzas de ostras cocidas con ¼ de taza de cebollas, 2 tallos de brócoli al vapor y 1 taza de hojas de berza al vapor.

Merienda: ½ taza de yogur libre de grasas con ½ cucharadita de canela.

La dieta de restricción de calorías, también conocida como la dieta de la longevidad o simplemente CR (por 'calorie restriction' - restricción de calorías en inglés), fue desarrollada por el Dr. Roy Walford, quien pasó más de 35 años estudiando dietas antienvejecimiento en su laboratorio de la Escuela de Medicina de UCLA. Era un experto en el campo de la gerontología -el estudio del envejecimiento- y médico durante dos años dentro de Biosfera 2, una estructura de 3 hectáreas construida como un sistema ecológico artificial cerrado en Arizona. Practicó la dieta CR con la gente que vivía en Biosfera 2. Los principios de la dieta se basan en investigaciones de laboratorio sobre la relación entre dieta y envejecimiento. Es una de las pocas dietas que existe basada en evidencia científica. En su libro *Más Allá de la dieta de 120 Años* (*Beyond the 120 Year Diet*), describe la dieta CR como un medio para crear combinaciones y menús de alimentos con todos los nutrientes recomendados pero con una mínima ingesta de calorías. El programa prevé la pérdida de peso gradual hasta llegar a un punto de peso ideal, que ralentizará el envejecimiento, preservando la función mental y física y reduciendo sustancialmente el riesgo de enfermedades degenerativas, como enfermedades del corazón, cáncer y diabetes.

En los últimos años, esta investigación ha creado una corriente principal. El Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos recomendó recientemente a las personas que bajen su ingesta calórica con una dieta rica en nutrientes, en lugar de reducir el consumo de proteínas o grasas. El Instituto Nacional de Cáncer, La Asociación Americana de Diabetes y el Instituto Nacional de Envejecimiento se han comprometido al financiamiento de estudios a largo plazo sobre el efecto de la restricción de calorías en humanos. En el año 2004, investigadores de la Universidad de Washington en St. Louis publicaron un estudio que presentó evidencia de los resultados a largo plazo de la dieta CR en los seres humanos. El estudio indica cambios positivos en los marcadores biológicos asociados con el riesgo de enfermedades, incluyendo la disminución de los niveles de colesterol y presión arterial.

La dieta CR es un cambio radical de la percepción occidental típica de que "más es mejor". Estamos acostumbrados a porciones súper-grandes y al acceso a un amplia gama de chucherías las 24 horas al día. Para la mayoría de los estadounidenses, reducir calorías realmente puede ayudarles a perder peso. Comidas chatarras, artificiales, químicamente alteradas son altas en calorías, mientras que los alimentos enteros, no procesados son generalmente más bajos en calorías. Por lo tanto, observar la ingesta calórica usualmente conduce a una reducción natural de alimentos poco saludables y el aumento de vitaminas y nutrientes. Pero la pregunta sobre si la mayoría de las personas puede sostener a largo plazo una restricción calórica, aún está por verse. Sí, funciona bien en laboratorio, pero ¿puede funcionar en personas reales, que tienen ansias reales? Otra desventaja de la dieta es que puede causar que baje la temperatura de tu cuerpo, lo cual es consecuencia del incremento de la eficiencia del cuerpo. Este descenso puede ser bueno para personas que viven en ambientes calientes, pero no es tan bueno para personas que viven en climas más fríos.

La dieta no aborda las relaciones de las personas con la alimentación. Mientras puede ser beneficiosa para las personas para reducir sus calorías, comer menos no siempre es tan simple. Las personas tienen profundos apegos con la comida. Renunciar a determinados alimentos placenteros puede suponer un gran reto para ellos. Esta dieta tampoco esta destinada a personas con antecedentes de trastornos de la alimentación, ya que la restricción calórica puede causar una recaída en sus problemas con la comida y la imagen corporal.

La dieta del ADN/Nutrigenoma

Filosofía central: La dieta del ADN es un enfoque personalizado a la salud y dieta, la cual ofrece recomendaciones específicas para la alimentación, basadas en los resultados de un examen genético.

Alimentos sugeridos/restringidos: Los alimentos sugeridos y restringidos dependen de tu composición bioquímica única.

La dieta del ADN o nutrigenoma es una forma personalizada de comer basada en tu código genético. La idea devino del Proyecto del Genoma Humano — el proyecto del gobierno que identificó casi 25.000 genes en el cuerpo humano. Muchos estudios han evaluado el nutrigenoma y la correlación entre las dietas y los genes. Los científicos han empezado a usar esta información para investigar curas para decenas de trastornos genéticos, como la diabetes. Pruebas en las variaciones personales del individuo en sus genes puede proporcionar muchas respuestas a temas de salud, tales como la salud del corazón y los huesos, desintoxicación y la capacidad antioxidante, sensibilidad a la insulina y la reparación de tejidos. Pequeñas diferencias pueden influir en cómo tu cuerpo metaboliza alimentos, utiliza nutrientes y expulsa toxinas dañinas. La idea aquí es que la composición genética es la razón de porqué una persona puede soportar una dieta rica en azúcar, mientras que esa misma dieta le causa hipoglucemia a otra persona o incluso diabetes.

Muchos laboratorios bio-tecnológicos ofrecen ahora equipos de pruebas 'hágalas usted mismo', los cuales estudian 19 genes para determinar el futuro de la persona en materia de salud. Puedes adquirir estos equipos en clínicas, por Internet o incluso en algunos supermercados. Estos equipos vienen con hisopos de algodón estériles, que se usan dentro de cada mejilla para recolectar las células para la muestra de ADN. También vienen con un cuestionario de estilo de vida que tiene peguntas sobre los hábitos alimenticios y la historia familiar. Una vez que se presenta toda la información, tarda unas tres semanas para que recibas un informe impreso con detalles acerca de cada uno de los 19 genes.

Críticos de la dieta los tildan de consejos genéricos y que analizar 19 de los 25.000 genes humanos no puede proporcionar suficiente información

para identificar factores de riesgo; mucho menos alimentos específicos que deberías comer. Ellos dicen que el asesoramiento no es más que información de sentido común sobre hábitos alimenticios que puede ayudar a cualquiera a perder peso y ser más saludable, independientemente de sus genes. La industria del nutrigenoma fue muy atacada cuando cuatro de las principales empresas salieron con una línea de suplementos llamada "nutraceuticals", los cuales estaban siendo vendidos por cerca de $2.000 por año y fueron supuestamente adaptadas para el ADN único del cliente, pero tras un examen más profundo demostraron ser muy similares a las multi-vitaminas que se venden en cualquier farmacia local.

Aún así, este tipo de dieta es más un enfoque bio-individual que muchas de las dietas de moda que están por ahí. Puede probar que es efectiva ofreciendo simplemente un enfoque personal, el cual puede ayudar a motivar a la gente. La investigación en este campo apenas acaba de comenzar.

La dieta 90-10 de Joshua

He notado que cuando mucha gente intenta comer dietas totalmente limpias y puras, sólo pueden hacerlo durante un período limitado de tiempo. A veces es un día, una semana, un mes o incluso un año. Pero en un momento determinado, no importa cuan fuerte sea nuestro idealismo o fuerza de voluntad, ciertos alimentos que estamos evitando se hacen cada vez más apetecibles. Una vez, realmente comencé a soñar con helados y hamburguesas en la noche, se me ocurrió que mi cuerpo quería algo distinto a lo que mi mente estaba permitiéndole. Comprender esto, me inspiró para crear una nueva teoría dietética. Desde que tantas otras dietas, como la Zona, trabajan con proporciones recomendadas, 40-30-30, 40-40-20 o 50-25-25, decidí expresar mi nueva dieta en la misma manera, como la dieta "90-10".

Desde que no estoy muy metido en eso de las reglas, esta dieta tiene sólo una regla. E incluso esa regla es flexible. La regla es que el 90% del tiempo comes lo que es sano para ti y el 10% del tiempo tu comes cualquier cosa que quieras comer. Mucha gente intenta mantenerse 100% en el programa de dieta escogido, lo que está destinado a causar estrés y es probable que resulte en un fracaso. ¿Por qué convertir los "errores" dietéticos en pecados? No es

sano tener miedo y culpabilidad en torno a los alimentos. Los antojos son una oportunidad para escuchar el cuerpo y ajustar los hábitos de alimentación. En lugar de arrastrarte con culpa a la nevera a las 2 a.m. por una pinta de helado, disfruta públicamente de un helado con tus amigos en una ocasión social agradable, o toma una deliciosa barquilla de helado y cómetela en un día bonito. Dándote a ti mismo un rango de 10% de flexibilidad, puedes complacerte sin culpa y mantener una dieta básicamente sana.

Encontrando la dieta adecuada para ti

Todos estos programas de dieta y muchos más, son cubiertos con mayor profundidad en el plan de estudios del Institute for Integrative Nutrition. Los estudiantes tienden a sentirse entusiasmados cuando discutimos los beneficios y luego, se sienten decepcionados y confundidos cuando revelamos las desventajas. "¿Qué teoría dietética es adecuada para mí?" es una pregunta que escucho con frecuencia.

Pero no se trata de escoger la teoría correcta. Se trata de encontrar lo que funciona mejor para ti y luego crear tu propia teoría de nutrición basada en tus necesidades y deseos individuales. Quiero que encuentres lo que es adecuado para ti. Esta tarea es mucho más desafiante que ser barridos por la última dieta de moda publicitada en los medios de comunicación y saltar a un carro ya en marcha. Al final, sin embargo, será mucho más gratificante porque habrás llegado a entender tus necesidades nutricionales y llegarás al punto de una salud duradera y bienestar físico. Es una experiencia muy poderosa para darte cuenta de que no necesitas seguir las instrucciones de alguien, pero puedes controlar tu propio destino y confiar en tu propia intuición e inteligencia. El resultado merece el esfuerzo adicional.

Ejercicios

Crea tu propia dieta

Este es una invitación a que crees tu propia dieta. Esto ayudará a clarificar tu conocimiento sobre cómo las dietas actúan y cuál es la que mejor funciona para ti.

1. **Toma un trozo de papel y haz una lista de los tres programas dietéticos que más te llaman la atención.**

2. **Escribe cinco aspectos de estas dietas que te parezcan más esenciales.**

   Ejemplo:

   Me gusta____________________________ porque_________________________.

3. **Usa estas cinco cualidades para crear tu propia dieta.**

   Ponle nombre a tu dieta:

   La dieta de ______________________________.

   ¡Sé creativo! Trata de encontrar un nombre que capture la imaginación del público.

4. **Inventa tus propias reglas.**

   Los cinco puntos más importantes de la dieta____________________________ son:

   a.
   b.
   c.
   d.
   e.

5. **¿Por cuánto tiempo se debería seguir tu dieta?.**

6. **¿Cuáles son los resultados que alguien puede esperar al seguir tu dieta?.**

Capítulo 5



Deconstruyendo antojos

Todo lo que se necesita es amor ¡pero un pedacito de chocolate de vez en cuando no hace daño!

—Lucy Van Pelt
de los dibujos animados "Peanuts" de Charles M. Schulz

Chocolate, pan, bistec, huevos, papas fritas, barras de caramelo, helado – La verdad no importa lo que se te antoje. Lo que importa es que entiendas por qué te provoca lo que te provoca. La mayoría de las personas creen que los antojos son un problema, pero yo tengo una óptica diferente. Una vez que nos damos cuenta de que el cuerpo es una confiable computadora biológica que nunca comete errores, es más fácil concluir que los antojos son piezas críticas de información que te ayudan a entender lo que tu cuerpo necesita

Me ha provocado el helado desde que era niño, con una especial preferencia por el Cherry García de la marca Ben and Jerry, una combinación perfecta de chocolate negro, un dulce toque de vainilla y pastel de frutas. Durante un otoño hace pocos años atrás, noté que todos los domingos en la noche, después de haber estado enseñando durante todo el fin de semana, una fuerza del más allá tomaba el control de mi cuerpo y conducía mi carro directamente a la tienda para comprar una pinta de helado. Mientras me veía a mí mismo comiéndome todo ese helado, me preguntaba entre deliciosos bocados, "¿Qué estoy haciendo en mi vida que desencadena semejante ansia tan extrema?"

En aquel momento, yo daba clases durante muchas horas, seguía una dieta principalmente macrobiótica y tomaba té caliente de hierbabuena durante todo el día para mantenerme conectado a la tierra y enfocado. Cuando comencé a investigar la razón de este antojo, noté que mi cuerpo se sentía caliente y tenso cuando tomaba el té, y poco tiempo después, comenzaba a soñar despierto con cerezas cubiertas de chocolate envueltas en un rico y frío helado de vainilla. El té caliente era el causante de mis deseos por algo frío.

Comencé a tomar más agua, dejé de pedir agua sin hielo en los restaurantes e incrementé mi ingesta de vegetales, los cuales tienen un efecto refrescante y relajante en el cuerpo. También me di cuenta de que después de atiborrarme de helado, me sentía extremadamente harto. Sabiendo que la grasa es lo que nos hace sentir llenos y que mi dieta macrobiótica no contenía mucha cantidad de grasa, agregué más aceite de oliva a mis comidas para darme una fuente alternativa de satisfacción. Largas horas enseñando pueden ser muy estresantes y el hecho de que tuviera esa clase de antojo los domingos, era un indicativo de que estaba usando el helado como una recompensa o calmante después de todo el trabajo del fin de semana.

Así que, después de unas semanas de haber hecho estos cambios, mis antojos pasaron y mis deseos por helado los domingos en la noche llegaron a su fin. Por supuesto, todavía me provocan unos cuantos bocados una que otra vez, pero los días en que tenía pintas vacías en el asiento trasero de mi carro cesaron hace mucho tiempo atrás. Observando mi propio cuerpo y confiando en que mi cuerpo necesitaba algo del helado, fui capaz de modificar mi dieta y estilo de vida para tomar lo que necesitaba de una manera más sana.

Adicción al azúcar

Hace algunos años, una exitosa dentista vino a mí para que la ayudara con sus antojos por dulces. Me confesó que durante todo el día le decía a sus clientes que debían evitar el azúcar, pero cada tarde se iba furtivamente a la parte de atrás de su oficina y secretamente se hartaba de dulces, particularmente de barras de chocolate: Butterfingers, Snickers, Milky Ways y Twix. Ella era una mujer sincera e inteligente que sabía que el consumo de altas cantidades de azúcar destruye los dientes; pero eso no la ayudaba a la hora de controlar sus antojos. Estaba sorprendida y se sentía impotente, no por falta de entendimiento o disciplina, sino porque la fuerza de voluntad no es suficiente cuando se trata de dependencias de alimentos, especialmente aquellas que involucran el azúcar.

"Soy una adicta y me siento como una absoluta hipócrita", me dijo.

"No eres hipócrita", le dije. "Es natural que a los seres humanos les provoquen sabores dulces, pero hay algo que puedes hacer al respecto. Incluye

algunos alimentos relativamente dulces de forma regular en tu dieta para evitar estos antojos de las tardes".

Le expliqué la diferencia entre carbohidratos simples y complejos, recomendándole que redujera el consumo de alimentos procesados – a excepción de la pasta que le encantaba – e incrementara la ingesta de granos y vegetales. Yo sabía, sin embargo, que sólo esto no sería suficiente para combatir sus intensos deseos por azúcar. Así que le di a conocer dos nuevos productos: galletas de arroz y jarabe de arroz. El jarabe de arroz es un dulce almíbar hecho a base de arroz que contiene muchos azúcares complejos y simples. Tiene un impacto más suave en el cuerpo que el azúcar convencional, las barras de dulce, rosquillas y otros productos dulces procesados. El jarabe de arroz es delicioso sobre galletas de arroz, las cuales están hechas de arroz moreno inflado y también son ricas en carbohidratos complejos. Le dije que comprara una gran cantidad de galletas y jarabe de arroz y las colocara en la parte de atrás de su oficina para tenerlas a mano cuando le provocara algo dulce. En dos meses, sus antojos por azúcar habían disminuido notablemente. Meses después, instaba a sus propios clientes, que padecían de adicción por azúcar, a cambiar a productos a base de arroz como substituto de los dulces químicamente procesados.

Carbohidratos simples y complejos

A casi todo el mundo se le antojan los dulces. Cuando tienen esos antojos, la mayoría de las personas van directo en busca del dulce que tengan a mano: caramelos, barras de chocolate, pasteles o galletas. Pero de lo que esas personas no se han dado cuenta es de que existen muchas opciones saludables que pueden ayudar a aliviar estas ansias.

Un antojo por azúcar significa simplemente que el cuerpo requiere energía. Cuando el azúcar es digerida, se convierte en glucosa. La glucosa es la gasolina para todas las células del cuerpo. Cuando comes azúcar, entra al torrente sanguíneo y es convertida en glucosa a diferentes velocidades, según el tipo de azúcar que hayas consumido. Todos los carbohidratos contienen azúcar, pero dependiendo de sus estructuras químicas – simples o complejas – es procesada de forma diferente. La mayoría de los carbohidratos simples

son altamente procesados, contienen azúcar refinada y tienen pocas vitaminas y minerales. Los alimentos procesados contienen cadenas cortas de azúcar, las cuales entran en el torrente sanguíneo casi inmediatamente después de haber sido ingeridas. Esto causa un rápido incremento en los niveles de azúcar en el cuerpo – un subidón de azúcar. El mismo es seguido en poco tiempo por un estallido. El cuerpo interpreta los altos niveles de azúcar como un estado de emergencia y trabaja muy duro para quemarla lo más rápido posible. Luego, el azúcar en la sangre baja precipitadamente. Otros alimentos naturales, como las frutas, contienen por naturaleza azúcares simples. La fruta es alta en fibra, la cual ayuda a ralentizar la digestión, limitando la cantidad de azúcar que mana a las células.

Los carbohidratos que están en la naturaleza, en alimentos completos como vegetales y granos enteros, son complejos. Los carbohidratos complejos están compuestos por largas cadenas de azúcar. Estas largas cadenas están dentro de la fibra de los alimentos. El cuerpo procesa los azúcares rompiendo las cadenas y liberando la fibra en el torrente sanguíneo. Este proceso es relativamente lento; por lo tanto, los azúcares son absorbidos por el torrente sanguíneo en un ritmo constante por varias horas, dando energía por más tiempo.

Si comes granos enteros – carbohidratos complejos – en el desayuno, tendrás energía durante toda la mañana y luego sentirás un suave bajón alrededor del mediodía, justo para la hora del almuerzo. Si comes una galleta Oreo, una barra de dulce o pan blanco – todos estos carbohidratos simples – el torrente sanguíneo de repente estará inundado de azúcar, sintiendo una rápida ráfaga de energía. Pero poco tiempo después, tu azúcar en la sangre bajará y tendrás hambre de nuevo. Tu cuerpo quiere mantener niveles estables de azúcar, así que te dirá que comas algo para devolver el balance. La mayoría de las personas van por más azúcar y experimentarán subidas y bajas de azúcar a lo largo del día. Los niveles de azúcar bajan con frecuencia alrededor de las 3 p.m., pocas horas después del almuerzo – justo el momento en que la mayoría de las personas buscan algo con azúcar o cafeína que los ayuden a mantenerse por el resto de la tarde.

En el mundo de nutrición moderna de hoy, las dietas altas en proteínas están de moda y "carbohidrato" se ha convertido en una mala palabra, asociada con la crisis de obesidad en la mente de muchas personas. Esto es absurdo. Los carbohidratos proporcionan mucha de la energía necesaria para

el funcionamiento regular del cuerpo – como latidos del corazón, respiración y digestión – y para hacer ejercicios. Los carbohidratos están en todas partes desde los caramelos hasta los granos e incluso los vegetales. El problema es que las personas no están comiendo los tipos de carbohidratos que la naturaleza ofrece. Están consumiendo alimentos ricos en carbohidratos que han sido deformados y desvirtuados. Azúcares simples pueden conducir a ganar peso porque nuestras células no requieren de grandes cantidades de glucosa al mismo tiempo y lo que sobra es almacenado en forma de grasa. El movimiento anti-carbohidrato debería ser realmente un movimiento anti-carbohidratos simples.

El consumo excesivo de carbohidratos simples ha conducido a un abundante estado de hipoglucemia en Estados Unidos. La hipoglucemia es la incapacidad del cuerpo de manejar grandes cantidades de azúcar. Esta condición es común en las personas con diabetes, pero también puede ser causada por consumir grandes cantidades de azúcar, alcohol, cafeína, tabaco y mucho estrés. La hipoglucemia es desencadenada cuando el páncreas secreta mucha insulina en respuesta a un aumento rápido del azúcar en la sangre, que a su vez hace que los niveles de azúcar caigan en picada, dejando a las células del cuerpo sin el combustible necesario. Una persona con hipoglucemia puede sentirse débil, soñoliento, confundido, mareado y hambriento, especialmente alrededor de las 3 p.m. cuando los niveles de azúcar son naturalmente bajos. Cuando tu azúcar en la sangre es baja, eres vulnerable a los antojos porque tu cuerpo necesita con urgencia algo que eleve su glucosa. Si un episodio de hipoglucemia te ataca entre comidas, una opción saludable podría ser comer palitos de zanahoria o céleri y no una rosca de pan con queso crema o devorar una galleta de chocolate.

Los antojos por dulces son tan naturales como nuestro deseo por aire. A lo largo de dos millones de años de evolución, los seres humanos han sido programados para desear alimentos de sabor dulce. Mucho antes de la existencia de los alimentos procesados, la única fuente de sabores dulces eran los vegetales como calabazas, tubérculos, raíces, granos y frutas. Con el fin de obtener el dulce que sus cuerpos deseaban, las personas tenían que comer plantas. No es coincidencia que sean, precisamente estos dulces alimentos, excelentes fuentes de nutrientes, energía y fibra – todo lo que necesitamos para mantener nuestra salud. Así que, la mejor manera de reprimir o aliviar

fuertes antojos es dándole al cuerpo el dulce que necesita, consumiendo con regularidad alimentos dulces por naturaleza.

Hambriento de nutrición

Hace unos años, una de mis estudiantes conversó conmigo sobre su "hijo problema", Kevin, quien era adicto a las comidas procesadas como cereales azucarados, pan blanco con mantequilla de maní y mermelada, pizza, comida rápida y toda clase de sodas y chucherías saladas. Mientras más comía Kevin, más hambriento se sentía. Este voraz niño de 11 años, claramente estaba comiendo mucho y como resultado estaba pasado de peso.

"Probablemente no está hambriento de calorías", le dije. "Quizás esté hambriento de nutrición".

"¿Eso qué significa?", me preguntó. "Lo alimento durante todo el día. Pensaría que tiene demasiada nutrición".

Le expliqué que las comidas que estaba comiendo su hijo eran todas procesadas y ricas en azúcares simples, pero deficientes en nutrientes. El azúcar es el combustible de las células, pero ellas también necesitan vitaminas y minerales para hacer su trabajo de manera correcta. Él estaba llenando su cuerpo, haciendo trabajar sus células, pero no le estaba dando la materia prima que necesitaba. Kevin deseaba comer más y más porque sus células estaban hambrientas de vitaminas y minerales. Estaba sufriendo de desnutrición.

"Está siguiendo una dieta muy deficiente y necesita comer mucho sólo para obtener los nutrientes suficientes para que su cuerpo opere", le dije.

"Pero, ¿qué puedo hacer?", preguntó su madre, mirándome un poco desconcertada.

"Debe revertir la fórmula", dije. "Comer alimentos que sean ricos en nutrientes y bajos en calorías, exactamente lo opuesto a lo que está haciendo en este momento".

Luego, le presenté un programa para su hijo, el cual no le privaba de ninguna de sus comidas, pero añadía alimentos ricos en nutrientes, especialmente vegetales y granos enteros a su dieta, sugería opciones de carne con menos grasa y un plan regular de ejercicios. Conversé con ella sobre cocinar en casa platillos que llamaran la atención de su pequeño de 11 años. El niño

PERFIL



Latham Thomas, New York, NY

www.tendershootswellness.com

"Todos tenemos el poder dentro de nosotros de crear lo que deseamos".

Antes de conocer Integrative Nutrition, yo era una recién estrenada madre con el sueño de sanar a otros; pero no tenía una idea clara de cómo sacarle provecho a mis ganas y lograr mi misión. Sabía que quería trabajar en el mundo de la salud y bienestar, pero no sabía con exactitud cómo llegar hasta allá. Había visto el catálogo de Integrative Nutrition en una tienda naturista durante varios años; un día decidí visitar su página de Internet y me sentí muy atraída a aprender más. Algo de la escuela resonó en mí y supe que si iba a crear una diferencia, debía invertir en mí y ¡hacerlo de una vez por todas!

Hoy día, soy una experta en bienestar prenatal, oradora y autora a tiempo completo. Mi práctica, Tender Shoots Wellness, es una práctica holística boutique para mujeres durante sus primeros años de maternidad. Establecida en la ciudad de Nueva York, ofrecemos servicios culinarios, asesoramiento nutricional, yoga y servicios de asistencia de comadronas. Mi misión personal es ayudar a mujeres a que se sientan con poder y experimenten un bienestar óptimo – sintiendo y viendo lo mejor de sí mismas y colocando el cuidado personal como una práctica diaria. Constantemente, espero evolucionar y sanar a través de mi trabajo con mujeres que viven una transformación.

Mi libro, La luz de Mamá, es una guía moderna e integral de embarazo y será lanzado en el otoño del 2012. Además, estoy comenzando a trabajar en mi libro de seguimiento y un paquete de DVDs. He estado dos veces en el Show del Dr. Oz, NBC, las noticias de ABC y el noticiero EN VIVO de Fox. Así como en publicaciones que adoro como Vida Integral con Martha Stewart, Vogue y el New York Times.

¡Mi vida es grandiosa! Diseñé un estilo de vida y una profesión que amo. Todos tenemos el poder dentro de nosotros mismos de crear lo que deseamos. Ahora soy capaz de pasar tiempo con mi hijo, tomarme unas vacaciones cuando quiero y trabajar con mi clientela ideal.

Estoy muy agradecida por el trabajo que Joshua e Integrative Nutrition hacen para convertir profesionales de la salud en guerreros de la salud. Mi experiencia en Integrative Nutrition inició una chispa en mí y ahora ¡soy una pionera!

aún podría tener un poco de su mantequilla de maní favorita, pero sobre trocitos de céleri en vez de sobre pan blanco con mermeladas azucaradas. Aún podría comer pizza, pero hecha en casa con muchos vegetales. Tuvo que hacerlo lentamente. Kevin no estaba dado a la idea de comenzar a comer con gusto coles y arroz moreno. Llevar a un niño acostumbrado a comer alimentos procesados y llenos de azúcar a una dieta rica en alimentos naturales puede parecer algo imposible de lograr. Sus papilas gustativas estaban acostumbradas a los sabores artificiales. Los sabores naturales de los alimentos, probablemente le parecerán muy suaves.

A veces les digo a mis estudiantes que, en un principio, agreguen jarabe de chocolate sobre las verduras si eso hace que sus niños las coman. Haz lo que sea necesario para lograr que tus niños se acostumbren a los alimentos en su forma natural. A la mayoría de las personas, tanto niños como adultos, les toma hasta tres veces probar un mismo alimento para que comiencen a disfrutarlo realmente. Sugerí a la mamá de Kevin que preparara vegetales verdes y le diera a probar una cuantas piezas una vez, otra vez y otra vez. Después de esto, él mismo se sentiría atraído por los verdes. Seis meses, Kevin había perdido 30 libras.

Como mucha gente, Kevin se estaba llenando de comidas azucaradas que lo estaban enfermando y engordando. Seguía comiendo porque su cuerpo deseaba nutrientes y no simplemente volumen de comida.

El cuerpo es inteligente. Te dice cuando no lo estás alimentando propiamente. Si lo alimentas con grasas, aceites y azúcar, te va a enviar mensajes de que necesita más comida. Necesita proteínas, necesita vitaminas, necesita minerales. Pero si no estás acostumbrado a comer vegetales, granos enteros y otros alimentos ricos en nutrientes, no vas a ser capaz de descifrar este mensaje como un deseo específico por algo saludable. Así que Kevin, por ejemplo, sólo sentía la señal de hambre y tomaba los alimentos con los que había sido criado: carne, pizza, pan, azúcar, Big Macs o lo que fuera.

Kevin tuvo suerte de que su madre buscara ayuda. Un angustioso número de niños en este país luchan con su peso y la obesidad. Son adictos a comidas procesadas y con mucha azúcar. La mayoría de las personas no se dan cuenta de que comen todo el tiempo porque sus cuerpos están hambrientos de nutrición.

Las 8 principales causas de los antojos

1. **Deshidratación** El cuerpo no envía el mensaje de que estás sediento hasta que estás al borde de la deshidratación. La deshidratación ocurre como una pequeña sensación de hambre, así que lo primero que debes hacer cuando tengas un extraño antojo es beber un vaso lleno de agua.
2. **Estilo de vida** Estar insatisfecho con una relación personal, tener una rutina de ejercicios inadecuada (mucho, muy poco o incorrecta), estar aburrido, estresado, en un trabajo poco inspirador o no tener una práctica espiritual; todo esto puede contribuir a comer de forma emocional. El acto de comer puede ser utilizado como un substituto del entretenimiento o para llenar un vacío.
3. **Desequilibrio** Yin/Yang Algunos alimentos poseen más cualidades yin (expansivas) mientras que otros poseen más cualidades yang (contractivas) Comer alimentos con características, bien sea en extremo yin o yang, pueden causar antojos con el fin de restablecer el equilibrio. Por ejemplo, seguir una dieta muy alta en azúcares (yin) puede causar ansiar por comer carne (yang).
4. **Aflora nuestro interior** Con frecuencia, los antojos vienen de comidas que probamos recientemente, alimentos que comían nuestros ancestros o alimentos que comíamos durante nuestra infancia. Una manera inteligente de satisfacer estas ganas es comer una versión más saludable de estos alimentos de nuestros ancestros o de nuestra infancia.
5. **La temporada** Con frecuencia, nuestro cuerpo siente necesidad de ciertos alimentos para balancear los elementos de acuerdo a la estación. En la primavera, la gente siente ganas de comer alimentos que los desintoxiquen, como verduras o cítricos. En el verano, a las personas se les antojan alimentos que los

refresquen como frutas, alimentos crudos y helado. En el otoño, buscan alimentos que los conecten más a la tierra como calabazas, cebollas y nueces. En el invierno, muchos desean comidas calientes y alimentos que produzcan calor como carne, aceites y grasas. Otros antojos, como carne de pavo, ponches de huevo o dulces, también pueden ser asociados con la temporada de fiestas.

6. **Deficiencia de nutrientes** Si el cuerpo está recibiendo una cantidad inadecuada de nutrientes, producirá antojos extraños. Por ejemplo: niveles inadecuados de minerales, producen antojos por comer sal. Una nutrición deficiente produce deseos por formas de energía no nutritivas como cafeína.
7. **Hormonas** Cuando las mujeres están en períodos de menstruación, embarazo o menopausia, en los que los niveles de testosterona y estrógeno fluctúan, podrían desear alimentos poco usuales.
8. **Involución** Cuando las cosas marchan extremadamente bien, a veces puede ocurrir un síndrome de auto-sabotaje, durante el cual se pueden sentir antojos por alimentos que nos pongan fuera de balance. Luego tendremos antojos de alimentos que nos devuelvan el equilibrio. Esto ocurre a menudo a partir de una baja azúcar en la sangre que puede resultar en cambios bruscos de ánimo.

Alimentos contractivos y expansivos

Tu cuerpo desea estar en balance de manera natural. La comida que comes es el mayor contribuyente al equilibrio general del cuerpo. Algunos alimentos, como los vegetales y los granos enteros tienen efectos suaves en el cuerpo. Otros alimentos como la carne, la leche, el azúcar y la sal producen un impacto extremo en el cuerpo, poniendo en riesgo su equilibrio natural. Este conflicto eventualmente conduce al cuerpo a desear cualquier cosa que sea necesaria para recuperar su balance. Yo llamo a estas comidas 'alimentos extremos' y los divido en dos categorías: contractivos y expansivos.

Alimentos contractivos

El alimento contractivo más común y poderoso es la sal, la cual muchos de nosotros consumimos de forma regular y en grandes cantidades. La sal es usada comúnmente como preservativo, especialmente en la comida chatarra. Otros alimentos extremadamente contractivos son los de origen animal como carne de vaca, puerco, jamón, quesos duros, huevos, pollo, pescado y mariscos. El principal beneficio de los alimentos de origen animal es que son ricos en proteínas que nos dan fortaleza, brío e incrementa el poder físico y mental. Sin embargo, cuando comemos mucho de estos alimentos, creamos un desequilibrio y nos sentimos rápidamente hinchados, pesados, perezosos y mentalmente torpes. Mientras más consumimos alimentos contractivos, el cuerpo desea naturalmente alimentos expansivos como una forma de mantener el equilibrio.

Alimentos expansivos

El alimento expansivo en extremo más predominante es el azúcar refinada. Los alimentos expansivos proporcionan sentimientos de ligereza, elevación de ánimo y descanso de estados de bloqueos y estancamiento. Sin embargo, la azúcar blanca refinada también causa un incremento rápido de la serotonina, seguido de un descenso veloz de la misma. Cuando los niveles de serotonina bajan, típicamente experimentamos sensaciones de depresión, bajones de energía, ansiedad y pérdida de la concentración. Deseamos alimentos contractivos para equilibrar la ecuación y sumergirnos de nuevo en la angustia que producen las dietas ping-pong, usando un tipo de alimento extremo para aliviar los efectos de otros.

Nuestros cuerpos pueden disfrutar de cierta cantidad de alimentos extremos sin crear mucho desequilibrio. Pero cuando excedemos nuestra cuota personal – y la misma varía según cada individuo – trae consecuencias. Si comes alimentos extremos diariamente, tu cuerpo se sentirá exhausto y agotado e intentará frenéticamente recobrar su propio balance. Para salir de este ciclo, necesitas deconstruir tus antojos y buscar otras alternativas de satisfacción menos extremas y más saludables.

Hambre e ingesta compulsiva

A veces, los antojos se manifiestan en forma de hambre extrema. No sabes de qué tienes hambre; sólo sabes que te estás muriendo de hambre. La mayoría de las personas evaden el hambre a toda costa y muchos desarrollan hábitos de comer en exceso y/o comer constantemente sólo para evitar siquiera sentir hambre. Cuando comemos en exceso con frecuencia, una alta proporción de nuestra energía disponible va siempre a la digestión. Si comemos cuando no tenemos hambre, comprometemos nuestra digestión de los alimentos. Quizás desees considerar la idea, casi herética en estos días y en esta época, de que está bien sentir hambre de vez en cuando. No me refiero a una forma drástica de pasar hambre – sólo un experimento para ver cómo se siente. No te va a matar, pero puede hacer la vida más interesante.

Por otra parte, muchas personas tratan de pasar el día sin comer, ignorando los antojos del cuerpo por comida. Este hábito crea un retroceso que yo llamo "la dieta de los atracones". En un intento por perder peso, estas personas se saltan el desayuno, van al trabajo, quizás toman una taza de café a media mañana para seguir adelante y luego comen una ensalada para el almuerzo. De alguna manera pasan la tarde; pero al llegar a casa en la noche, se dan cuenta de que tienen un apetito voraz. La actividad frenética del trabajo durante el día los mantiene distraídos para escuchar los mensajes urgentes que emanan de sus estómagos; pero a medida que bajan la velocidad caen en cuenta de que "¡Tengo mucha hambre!" Entonces, comerán en exceso durante la cena hasta que se sientan llenos e incómodos. A la mañana siguiente, comenzarán de nuevo el ciclo: evitarán el desayuno porque aún se sienten llenos de la comilona de la noche anterior que aún está sin digerir.

No estoy de acuerdo con anular los instintos naturales. Por supuesto que ayuda tener una disciplina con respecto a la comida, pero tratar de controlar el cuerpo usando la mente es algo muy difícil de lograr a largo plazo. Por un lado, la cabeza comete errores con frecuencia. ¿Recuerdas cuando fuiste a comprar un fabuloso traje y gastaste mucho dinero, pero nunca usaste esa ropas? ¿Recuerdas cuando conociste a un hombre apuesto y pensaste "¡Vaya, este es el hombre perfecto para mí!" y luego te diste cuenta de que es un

completo tonto? Otro error que puede cometer tu cabeza fácilmente es a la hora de decidir: "Esta es la dieta correcta para mí. Puedo hacerla". A nuestros cuerpos realmente no les importa lo que piensan nuestras cabezas. Nuestros cuerpos están diseñados para sobrevivir y desarrollarse. Tu cabeza puede decir, "no como esto porque engorda" y tu cuerpo puede cooperar con este pensamiento por un tiempo. En algún momento, sin embargo, comenzará a murmurar ligeros mensajes como: "Hmm, definitivamente necesitamos más grasa para mantener el cerebro funcionando y sentirme saciado". El próximo paso, te verás sosteniendo en tus manos un cubo vacío de helado.

Aprender a escuchar tu cuerpo es esencial. Mientras más ignores los mensajes del mismo, más extremos será el retroceso. Como un niño que llora, usará medidas progresivamente extremas para llamar la atención; así el cuerpo aumentará tus antojos y creará enfermedades si no lo escuchas.

Desplazamiento

Una solución para los antojos, la cual he encontrado bastante efectiva con el paso de los años, es agregar más alimentos a tu dieta, en vez de eliminar. Por años, no comí pan en casa. Sólo comía granos enteros. Pero cuando iba a restaurantes y ponían la cesta de pan en la mesa, me lo devoraba rápidamente. Me di cuenta de que el pan era parte de mi crianza. Mis padres crecieron, y yo crecí, comiendo pan. Así que en vez de comer pan blanco en los restaurantes, comencé a incorporar versiones saludables de pan en mis comidas en casa. Ahora, cuando salgo a comer fuera, puedo tomar el pan o dejarlo. Ya no me siento como si tuviera la garganta seca en el desierto y el pan fuera mi agua. El pan es ahora otro alimento más.

La mayoría de los nutricionistas le dan a sus clientes una lista de alimentos a evitar y alimentos que no deben comer, lo que explica el porqué muchas personas se sienten desconectadas de la nutrición. La gente piensa que tienen que renunciar a su dieta regular y comenzar a comer cosas que ellos sabes que son "buenas" para ellos, pero que no disfrutan. Quitarle los alimentos favoritos a una persona es como quitarle la heroína a un adicto. La comida les da algo que necesitan. He encontrado que uno de los métodos más efectivos

para superar el consumo habitual de alimentos no saludables es, simplemente, desplazar estos alimentos. Es difícil comer cinco raciones de frutas y vegetales al día y caer rendido ante un helado al final de la jornada. De igual manera, es difícil tomar ocho vasos de agua al día y ser un alcohólico. El cuerpo sólo puede recibir mucha comida. Si llenas tu cuerpo con alimentos saludables, ricos en nutrientes; es natural que los antojos por alimentos no saludables disminuyan substancialmente.

Comiendo y bebiendo alimentos que son buenos para ti temprano en el día, naturalmente dejarás menos espacio y tendrás menos deseos por opciones poco saludables. Este método es más evidente cuando incrementas tu ingesta de agua. Llena una botella con agua limpia y filtrada, o compra un litro de agua pura de manantial y bébela constantemente durante toda la mañana. A medida que pasa el día, tendrás menos espacio para café, té negro y sodas. Realmente, es así de simple. Comenzarás inmediatamente a reducir otros líquidos si te mantienes hidratado. Es posible que necesites una segunda botella para la tarde. La necesidad que tienen las personas de agua puede variar, así que deberías escuchar tu cuerpo para determinar cuánta agua necesitas tomar en un día. Pero el agua no sólo desplazará la mayoría de bebidas no saludables, sino que también mejorará tu salud en muchos otros aspectos.

Sólo bebiendo agua podrás desplazar bebidas poco saludables; así como comiendo alimentos saludables, podrás desplazar de tu dieta la comida chatarra. Los vegetales son ricos en vitaminas y minerales y puedes comer mucho de ellos sin ganar peso. Cuando aumentas el consumo de alimentos más nutritivos, como verduras de color verde oscuro y granos enteros, tu cuerpo tendrá menos espacio para comidas procesadas, llenas de azúcar y deficiente en nutrientes. Y la parte más bonita de todo esto es que una vez que empiezas a agregar estos alimentos a tu dieta, tu cuerpo comenzará a sentir antojos por ellos de forma natural. El truco es organizar tu vida de manera que tengas acceso a estos alimentos a toda hora, especialmente cuando tomas una merienda en el trabajo o cuando viajas. Luego, podrás tenerlos en tu comida de la tarde y no sentirás la necesidad de comer comida chatarra sólo porque es lo único que tienes a mano. Toma un poco de tiempo lograr esto, pero definitivamente es posible.

Los antojos no son el problema

La lección aquí es tratar de descubrir los alimentos, deficiencias y comportamientos en tu vida escondidos detrás de las causas de tus antojos. Muchas personas ven los antojos como signos de debilidad, cuando en realidad son importantes mensajes que te ayudan a mantener el balance. Todo se reduce a confiar en tu cuerpo, en vez de pensar en tus antojos como un enemigo a ser ignorado o desafiado.

"¿Cuánto confías en tu cuerpo?" Cuando le hago esta pregunta a la gente, la mayoría me dice, "No mucho".

"¿Por qué no?", pregunto.

"Porque siempre está antojado de alimentos que me dan problemas", me dicen, moviendo su cabeza con tristeza, desilusionados de lo que consideran su debilidad.

"¿A qué te refieres?", pregunto.

"Bueno, cada vez que estoy haciendo dieta mi cuerpo desea alimentos que no estoy supuesto a comer, alimentos que me engordan o me hacen sentir enfermo".

"¿Por qué crees que tu cuerpo desea estos alimentos?", pregunto de nuevo.

"No lo sé", dicen las personas genuinamente desconcertadas. "Creo que tengo algunos errores de fábrica. Nunca puedo hacer lo correcto cuando se trata de comida".

Se nos ha enseñado a creer que nuestra incapacidad para mantener una dieta es nuestra falta, una falla de nuestro cuerpo y de nuestra voluntad. Esto es absolutamente incorrecto. Los autores de libros de dietas señalan que si queremos perder peso y recuperar la salud, debemos ajustarnos a sus reglas y controlar nuestros deseos por alimentos que ellos consideran poco saludables. Para lograr esto, debemos desarrollar una profunda disciplina sobre nuestros instintos naturales. Aceptamos estas ideas incluso a pesar de que otras dietas que hemos intentado no han funcionado. Comenzamos el nuevo programa con nuestras mejores intenciones, decididos a hacerlo bien esta vez. Una y otra vez repetimos este ciclo, culpándonos cuando esa parte de nosotros que dirige nuestras elecciones de comidas prevalece, mostrándonos una vez más que no podemos ser disciplinados, controlados, suprimidos o anulados.

De manera progresiva, nos descubrimos deseando alimentos "ilegales" hasta que un día decidimos abandonar la dieta, dejándonos caer en nuestros antojos por pan, chocolate, carne, azúcar o cualquier otro alimento que haya sido prohibido. Después de esto, nos sentimos culpables e indignos y nos reclamamos por haber fallado, lo cual parecía algo simple hace unas semanas atrás. Nunca es culpa del programa; siempre es culpa nuestra. O eso es lo que pensamos. Nunca caemos en cuenta en que no hay nada malo en nosotros y que quizás la dieta sea defectuosa – que es precisamente lo que nos hace fracasar y luego, injustamente, deja caer la responsabilidad sobre nuestros hombros cuando fallamos.

¿Por qué el instinto humano que determina nuestras elecciones de alimentación es tan poderoso e indomable? ¿Por qué no puede ser fácilmente controlado o disciplinado? Y ¿Qué motiva estos deseos y antojos? Claramente, no es un proceso cerebral. Entonces, ¿qué es?

En mi experiencia, la parte de nosotros que no puede ser controlada es, de hecho, nuestra guía interna hacia la salud y la felicidad. La sabiduría nata siempre intenta hacernos sentir mejor incitándonos a comer alimentos que disipen, por lo menos temporalmente, nuestra tensión física, nos den más energía y eleve nuestro ánimo. En esencia, esta parte de nosotros evalúa nuestras condiciones físicas, emocionales y psicológicas y lucha por mantener equilibrio armonía y felicidad. Los antojos son la solución del cuerpo a desequilibrios ocultos y la comida se convierte en una suerte de medicina que regula nuestra estado interno actual.

Déjame darte algunos ejemplos. Cuando no dormimos bien y nos despertamos sintiéndonos letárgicos, generalmente nos provoca tomar café para incrementar nuestra energía y despejar nuestras mentes. Si sentimos soledad o una leve depresión, deseamos chocolate o cualquier otro dulce para elevar nuestro ánimo. Después de un día estresante, muchos de nosotros queremos comer algo dulce o tomar una bebida alcohólica para liberar la tensión. Después de esto, con frecuencia nos sentimos débiles y vacíos y deseamos algo que nos nutra y fortalezca. Nos provoca comer huevos, bistec, pollo o pescado, que nos pueden dejar hinchados y pesados. Es un ciclo vicioso y vamos en un constante ping-pong entre dulces y alimentos procesados a cantidades excesivas de productos animales, de un extremo a otro. Malgastamos la energía de nuestras mentes, cuerpos y espíritus sin tener una salida aparente.

Confía en tus locos antojos

Siempre que tu cuerpo desee algo, detente un momento y pregúntate "¿Qué es lo que está pasando aquí realmente?" Cada vez que te veas a ti mismo tomando de manera impulsiva algo que sabes que no es bueno para ti, tómate un momento para calmarte, respirar y evaluar la situación. Considera lo que tu cuerpo está pidiendo en realidad. Comienza con el sabor.

¿Se te antoja algo dulce?

Los alimentos dulces son ampliamente variados en cuanto a su contenido nutricional, desde chocolate, galletas y pasteles hasta vegetales dulces, frutas y jugos de frutas. Tanto como te sea posible, intenta satisfacer tu deseo por sabores dulces con alimentos suaves y menos extremos que no contengan azúcar refinada. Como mi clienta, la dentista, podrías tratar de comer galletas de arroz cubiertas con un poco de jarabe. Te sorprenderás al ver lo satisfactorio que resulta ser este bocadillo y lo rápido que te puede ayudar a eliminar tu gusto por sabores extremadamente dulces. Si deseas algo más fuerte, intenta comer unas cuantas galletas o pasteles hechos con harina de granos enteros y endulzados con jugo de fruta o malta de cebada, un dulce jarabe proveniente de la cebada.

Ciertos vegetales como maíz, zanahorias, cebollas, remolachas, calabazas (dulce, bellota, delicata, hubbard o kabocha) camotes y batatas, tienen un profundo sabor dulce cuando son cocinados. Comer gran cantidad de vegetales dulces satisfará tu deseo natural por sabores dulces y reducirá tus antojos por comida chatarra azucarada y procesada.

Los edulcorantes naturales también pueden ayudar con los antojos por azúcar. Mi favorito, y el favorito de la mayoría de mis estudiantes, es el néctar de agave, el cual está hecho del jugo del cacto de agave, la misma planta de la que se extrae el tequila. Pero no te preocupes, no tiene alcohol. Su dulzura proviene de una fructosa natural que es absorbida lentamente por el cuerpo, así que no produce una subida brusca de azúcar. Es excelente tenerlo en casa para usarlo en el té, aderezos de ensaladas o pasteles. Otras alternativas populares para el azúcar son el jarabe de arroz moreno, malta de cebada o stevia, una hierba natal de América del Sur. Todas éstas puedes encontrarlas en tu

supermercado naturista local. Pruébalas y encuentra aquellas que te funcionen mejor. Para una lista completa de las alternativas al azúcar, ve el capítulo 9.

La calidad también hace una gran diferencia. Si decides comer algo extremadamente dulce, escoge la mejor calidad que puedas comprar y habrá más chance de que te satisfagas con mucho menos. Tomemos el chocolate como ejemplo. Muchos de nosotros tenemos antojos por chocolate y acabamos devorando paquetes de M&M o Hershey, mientras estamos a la carrera o durante un momento de receso en el trabajo. Es una experiencia muy diferente cuando nos consentimos con un pequeño pedazo de chocolate oscuro orgánico lentamente masticado. Si eres un 'choco adicto' revisa la sección de chocolates de tu tienda de comestibles sanos y encontrarás varias marcas de chocolate orgánico con diferentes sabores como jengibre, pasitas, limón, y mi favorito, lavanda.

¿Se te antojan alimentos salados?

Los antojos por alimentos salados con frecuencia indican un déficit de minerales. Todo tipo de sal se origina en el mar y la sal marina natural contiene 60 diferentes trazas minerales, las cuales son las bases de la formación de vitaminas, enzimas y proteínas. La mayoría de los estadounidenses usan la sal de mesa común, la cual ha sido refinada y despojada de muchos de estos minerales. Las dietas de la mayoría son carentes de minerales porque mucha de nuestra comida ha sido altamente procesada y químicamente tratada, de ahí la popularidad de los alimentos salados. Antes de salir y comprar una bolsa de pretzels o papitas, intenta comer una amplia variedad de vegetales, especialmente vegetales verdes frondosos, los cuales son ricos en minerales. Estos alimentos satisfacen con frecuencia los antojos por sabores salados, lo cual se traduce en un deseo por mejor nutrición. También es posible que desees comprar sal marina de alta calidad para usarla al cocinar y añadirla a los vegetales, la cual tiene un sabor salado natural y es rica en minerales.

¿Se te antojan alimentos amargos?

¿Recuerdas el viejo dicho: "La medicina es amarga, pero hay que tomarla"? Bueno, esta es una excelente regla de vida, especialmente porque la dieta estadounidense estándar no contiene muchos alimentos amargos saludables. Los

alimentos amargos intensifican la digestión, así que un antojo por algo de este sabor, podría ser de hecho un antojo por alimentos nutritivos que corten la grasa y pongan fin al estancamiento de los órganos del cuerpo y el tracto digestivo. Si te descubres deseando sabores amargos, intenta comer verduras frondosas de color verde oscuro como diente de león, hojas de mostaza, rúcula, col rizada y col. Estas verduras desbloquearán los órganos y promoverán una asimilación y eliminación más sana.

¿Se te antojan sabores acres?

La cocina china con frecuencia incorpora alimentos de sabor acre que ayudan a la digestión. En la medicina tradicional china, el jengibre es una hierba para el intestino grueso y los pulmones. Mejora el funcionamiento y promueve la curación en ambos órganos. Así que, si se te antoja comida china pesada y llena de salsa, podría ser que tu cuerpo esté demandando las propiedades curativas de los sabores acres. Cuando esto ocurre, prueba rallando un poco de jengibre fresco sobre tus vegetales o en tu sopa. Otros alimentos que pueden aplacar este antojo son la cayena, cebollinos, cebollas, puerros, ajos y pimienta.

¿Se te antojan alimentos picantes?

¿Buscas una variedad de sabores, tanto delicados como fuertes, o buscas sabores picantes? Mucha de la comida estadounidense típica es carente de sabor porque está en los anaqueles por mucho tiempo y está vieja, blanda y sin sabor. Este tipo de alimentos nos restan vitalidad, energía y ganas de vivir y tienen mucha grasa y colesterol. Cuando las personas siguen este tipo de dieta por años, el cuerpo puede volverse obeso e inactivo. La sangre se vuelve espesa o viscosa y la circulación se pone lenta. Cuando la circulación es débil, los órganos y extremidades se ponen fríos. En este punto, el cuerpo puede desear sabores picantes.

Cuando las personas tienen antojos de comidas picantes, con frecuencia comen una pizza o comida mexicana condimentada. Estos alimentos extremos calientan el cuerpo, pero también crean mucha energía tensa y caótica. En vez de comer pizza, que es seca, con una corteza dura y llena de queso; o frijoles refritos y pimientos jalapeños, trata con un cuenco de tallarines, como fideo soba, mezclados con vegetales y una salsa marinara con orégano, albahaca, hojuelas de pimientos rojos, cebollas, ajo y céleri.

Puedes usar una gran variedad de especies y condimentos para darle intensidad a tu comida. Dos opciones muy populares son la cayena molida y el aceite picante de ajonjolí, los dos pueden ser encontrados en cualquier tienda naturista. También puedes cortar pimientos jalapeños y añadirlos a ensaladas o sofritos para hacerlos un poco más picantes.

¿Qué textura o consistencia te provoca?

Cuando se te antoja algo cremoso, piensa si has estado comiendo recientemente mucho pan, galletas o productos de panadería hechos con harina. Cuando comes en exceso, estos alimentos crean sentimientos de resequedad y estancamiento, y pueden también hacernos sentir inactivos, entumecidos e irritables. Cuando alcanzamos este nivel de desequilibrio, con frecuencia deseamos alimentos cremosos que nos relajen, tales como helado, lácteos y comidas aceitosas. Intenta comer una papilla hecha de granos enteros, como amaranto o arroz moreno. También puedes hacer una cremosa sopa de bróculi, de berro y utiliza avena en vez de crema para lograr la consistencia que deseas.

Si se te antojan papitas o pretzels, quizás es porque deseas algo crujiente. Creo que cuando el cuerpo quiere algo crujiente es probablemente porque no estás masticando lo suficiente. El acto de masticar, de hecho intensifica la digestión. En lugar de ir tras productos altos en químicos artificiales, intenta satisfacer tu antojo con palitos de zanahoria o céleri crudos o una versión orgánica de papitas y pretzels sin azúcar añadida. Y no te olvides de masticar todas tus comidas para asegurar una digestión correcta de la misma.

¿Se te antoja algo húmedo o líquido?

Cuando sientas deseos de líquidos, pregúntate a ti mismo si has estado comiendo cantidades excesivas de comidas saladas o secas o productos de panadería. ¿Te sientes seco o tieso? ¿Tienes sed? Muchos problemas físicos, incluyendo dolores de cabeza, problemas urológicos y piedras en los riñones, son el resultado de un estado de deshidratación crónica. Típicamente, las personas no toman suficiente agua. En lugar de aplacar la sed con bebidas azucaradas y con cafeína, intenta tomar agua al menos tres veces al día. Coloca una botella o un vaso de agua pura de manantial en tu escritorio y tómalo a sorbos a lo largo del día. Mientras lo haces, observa cómo reacciona tu cuerpo. Si de repente caes en cuenta de lo sediento que estás, entonces sabrás que has estado

ignorando tu sed. Si no quieres tomar agua, sentirás que tu cuerpo se resiste a ella, significa que estás bien hidratado.

¿Se te antoja algo crujiente y seco?

Si sientes antojos por algo crujiente y seco, puede que estés tomando muchos líquidos. En este caso, intenta alejare de papitas porque están llenas de grasa, especialmente saturadas y transgénicas. Evita galletas altamente procesadas y que elevarán tus niveles de glucosa e insulina. Para satisfacer tu deseo por alimentos crujientes y secos, escoge galletas de arroz, galletitas de alta calidad sin aceites o palitos de ajonjolí libres de azúcar. También puedes hornear tus propias papitas o batatas, que son más saludables que las versiones empaquetadas que puedas comprar.

¿Se te antojan comidas ligeras o pesadas?

Si deseas alimentos pesados, pregúntate a ti mismo si has estado comiendo muchas ensaladas o frutas. ¿Sientes frío, especialmente en manos y pies? Las ensaladas, frutas y otros alimentos crudos hacen que el cuerpo se sienta ligero. También enfrían el cuerpo y pueden ayudar a que los deseos por comidas más pesadas y calientes, como pescado, carne o quesos duros, se incrementen. El pescado es rico en proteínas, bajo en grasas y de alto contenido de ácidos grasos omega-3, los cuales estimulan el sistema inmunológico y previenen enfermedades del corazón.

A veces, cuando no sientes tanta hambre como para comer una comida completa, pero necesitas algo ligero que comer, vas por un bocadillo. Los anaqueles llenos de botanas de los supermercados, e incluso en las tiendas de productos naturales, están llenos de artículos tentadores colmados de azúcar. Cuando se te antoje una merienda o una comida ligera, ¿por qué no comer algunos vegetales crudos o al vapor? Si tienes hambre y mordisqueas una zanahoria cruda, no te sentirás satisfecho, intenta comer entonces un puñado de nueces mixtas, un emparedado de aguacate o una merengada de frutas.

¿Se te antojan alimentos nutritivos?

Cuando reviso mi cuerpo para ver lo que deseo, a veces me doy cuenta de que lo que realmente quiero es algo nutritivo, algo substancioso, especialmente

cuando trabajo mucho y quemo todas las calorías que mi cuerpo obtiene de mi dieta. Estos deseos también me asaltan cuando viajo y no es posible mantener mi rutina de comidas hechas en casa. En estos momentos, me inclino directamente por vegetales solos y comidas sencillas.

Antojos no comestibles

Algunas veces, también sentimos deseos por razones emocionales. Quizás buscamos emoción en nuestras vidas o confort después de una situación angustiante. Esto es una suerte de alimentación emocional. No se trata realmente de la comida, sino del tipo de emoción que genera.

¿Deseas entretenimiento?

Con frecuencia utilizamos la comida para combatir el aburrimiento. Es importante descifrar los verdaderos antojos del deseo de comer por diversión. Si estás aburrido, trata de lidiar con este asunto directamente en vez de distraerte comiendo algo para matar el tiempo. El aburrimiento es un reto que te exige ser más activo en tu vida. El primer ejemplo de este tipo de antojo es el trabajo. Muchas personas comen algo sólo para tener un receso por pasar horas frente a la computadora. La próxima vez que esto te pase, trata de dar una caminata alrededor de la cuadra con un compañero de la oficina. O cierra las puertas y estírate por cinco minutos.

¿Deseas un abrazo?

Uno de los mayores problemas de las dietas hoy en día es que las personas atribuyen sus antojos al apetito y el hambre, cuando estos gritos provienen usualmente de otra parte del ser humano que está muy hambrienta. Estos antojos no tienen nada que ver con nutrición física. Estos antojos son de amor, afecto y satisfacción. La comida puede llenarte, pero no satisfacerte. Tocarse es una parte importante de la experiencia humana. No tengas miedo de pedir un abrazo cuando lo necesites. Inténtalo con tus amigos, tus hijos, tus hermanas o hermanos o cualquiera que esté cerca de ti. Te sorprenderás de cuántos abrazos te has estado perdiendo.

¿Deseas algo de movimiento?

Estrés, trabajo duro y millones de pensamientos crean tensión en el cuerpo, la cual puede desencadenar dolores crónicos, entumecimiento y estreñimiento. Muchas personas tratan de aliviar estos síntomas con alcohol y azúcar, lo cual sólo sirve para maquillar su malestar y anestesiar el cuerpo. Hacer ejercicios es una manera ideal de relajar la tensión física. Desarrollar un programa regular de ejercicios que se ajuste particularmente a tu cuerpo y estilo de vida te dará numerosas recompensas. Comienza con poco. Sal a dar una caminata o toma una clase de yoga suave o karate. Escucha tu cuerpo sobre el tipo de movimiento que desea.

Tu cuerpo te ama, incondicionalmente

La salud física es la fundación de nuestras vidas. Una vez que liberamos nuestro cuerpo de la dependencia a alimentos extremos, los mecanismos de curación del cuerpo pueden ser aprovechados para superar nuestros más profundos asuntos físicos y emocionales. Es aquí cuando ocurre el milagro de la curación. Cuando las personas aprenden a cómo deconstruir sus antojos, pueden recuperar el sentido de equilibrio y la armonía general que estaban buscando de manera desordenada a través de indulgencias o fuerza de voluntad.

Nuestros cuerpos son como niños llorones. El niño llora porque no puede hablar, así que la madre debe figurar qué está molestando a su niño. ¿Se hirió, no durmió bien o tiene el pañal mojado? ¿Le están saliendo los dientes o tiene alguna alergia? La madre pasa por un proceso de descarte hasta que encuentra el verdadero problema. Ocurre una situación similar con tu cuerpo. Tu cuerpo no puede hablar, pero te puede enviar mensajes a través de una molestia o antojos de comidas que necesitan ser decodificados. Si conocemos y aceptamos nuestros antojos, ellos nos llevarán a encontrar los alimentos y estilos de vida que necesitamos. Por ejemplo, si tienes dolor de cabeza, trata de encontrar qué lo causa antes de tomar una aspirina. ¿Acaso ayer trabajaste mucho frente a la computadora? ¿No tomaste suficiente agua? ¿Bebiste mucho vino en una fiesta? ¿Dormiste con la ventana cerrada y te privaste de respirar oxígeno?

Nosotros podemos, y debemos, desarrollar un diálogo con nuestros cuerpos. Nos están hablando constantemente y sus mensajes son tan importantes que no los podemos ignorar. Y por favor recuerda, tu cuerpo te ama. Hace todo lo que puede para mantenerte con vida y en pleno funcionamiento. Lo puedes alimentar con basura, y él la digerirá para ti y la convertirá en energía para llenar tu vida. Lo puedes privar del sueño, pero igual te levantará y podrás correr a la mañana siguiente. Puedes tomar mucho alcohol, y él lo procesará a través de tu sistema. Te ama incondicionalmente y hace todo lo mejor que puede para permitirte que vivas la vida que viniste a vivir. El verdadero asunto en esta relación no es si tu cuerpo te ama, sino si tú amas tu cuerpo. En una relación, si una de las partes es amorosa, fiel y condescendiente; es fácil para la otra parte tomar a esa persona por hecho. Esto es lo que la mayoría de nosotros hacemos con nuestros cuerpos… y ha llegado el momento de cambiar. Trabajar en función de entender tus antojos es una de las mejores maneras de comenzar a construir una relación de mutuo amor con tu propio cuerpo.

Ejercicios

1. Inventario de antojos

Por una semana, lleva un control de cada alimento que se te antoja cada día. Valora cada antojo en una escala del 1 al 10, siendo 10 el nivel más alto de ansiedad. Escribe tus pensamientos seguido a cada rubro que explique cómo ese antojo es una respuesta a un desequilibrio existente en alguna parte de tu dieta o tu vida.

Puntaje del antojo:

Momento del día:

Tipo de antojo:

Pensamientos::

2. Queridísimo cuerpo mío

Escríbele una carta a tu cuerpo, dándole a conocer tu intención de escuchar de forma más cuidadosa sus mensajes y actuar de una manera más amorosa con él. La siguiente lista de sugerencias puede ser incluida, pero asegúrate de hacer esta carta personalizada según tu propio cuerpo. Busca un momento en el que te puedas sentar tranquilamente, sin ser interrumpido y rodeado de un ambiente placentero y comienza a escribir. A veces ayuda volver a leer tu carta después de un día o dos, revisar su contenido y hacer adiciones o substracciones. Escribe desde tu corazón, así como también desde tu mente.

Queridísimo cuerpo mío,

Después de una cuidadosa reflexión y consideración, te prometo:
Aceptarte y estar agradecido por ser tal como eres
Amarte y apreciarte por lo que haces
Darte comidas y bebidas saludables
Superar las adicciones que te hacen daño
Entender que reír, jugar y descansar te ayudan a sentir bien
Hacer regularmente ejercicios apropiados a mi tipo de cuerpo
Adornarte con ropa y calzado bonitos y cómodos
Comprender que las emociones y pensamientos que escondo te afectan
Escuchar los mensajes que me envías cuando te sientes cansado o enfermo
Aceptar que yo tengo el poder de sanarte
Entender que mereces estar sano
Honrarte como el templo de mi alma

Te amo mucho,

____

Por favor, pon tu firma aquí

Capítulo 6



Alimentos Primarios

Al igual que la comida es necesaria para el cuerpo, el amor es necesario para el alma.

—Osho

Este capítulo explora las diferencias entre los alimentos regulares y lo que yo llamo alimentos primarios. Alimentos Primarios es más que lo que te sirves en el plato. Relaciones personales saludables, una actividad física regular, una carrera satisfactoria y una práctica espiritual pueden llenar tu alma y satisfacer tu hambre de vida. Cuando la alimentación primaria es equilibrada y plena, tu vida te alimenta, haciendo que lo que comes sea secundario. Pero ¿qué son alimentos primarios?

Por favor, piensa en una época pasada en la que estabas apasionadamente enamorado. Todo era emocionante. Los colores eran vibrantes. La intimidad era mágica. Las caricias de tu pareja y sentimientos de euforia te alimentaban. Flotaban en el aire, mirándose en los ojos del otro. Se olvidaban de la comida y estaban llenos de vida.

Recuerda alguna ocasión cuando estabas profundamente involucrado en un proyecto emocionante. Tu creías profundamente en lo que estabas haciendo y te sentías seguro y estimulado. El tiempo se iba. Las horas pasaban. Desarrollabas un punto de atención único. Las horas de comidas y de dormir eran irrelevantes.

¿Recuerdas cuando, de niño, estabas jugando afuera, divirtiéndote? De repente, tu madre anunciaba que la cena estaba lista, pero no tenías nada de hambre. Tu pasión por el juego atrapaba toda tu atención.

A veces estamos alimentados no por comida sino por la energía en nuestras vidas. Esos momentos y esos sentimientos demuestran que todo es alimento. Tomamos miles de experiencias de vida que pueden llenarnos física,

mental, emocional y espiritualmente. Tenemos hambre de juego, diversión, caricias, romance, intimidad, amor, logros, éxito, arte, música, expresión corporal, liderazgo, emoción, aventura y espiritualidad. Todos estos elementos son formas esenciales de alimentación. En la medida en que somos capaces de incorporarlos en nuestras vidas, determina cuan agradables nos sentiremos y cuanto valor nos damos.

La nutrición moderna -carbohidratos o proteínas, productos frescos o comida rápida - es realmente sólo una fuente de alimentación, a la cual yo llamo alimentación secundaria. Si no nos estamos muriendo de hambre, otras dimensiones de la experiencia humana son, generalmente, mucho más importantes para nosotros que lo que nos llevamos a nuestra boca. Los alimentos secundarios no están ni siquiera cerca de proveernos la alegría, el sentido y la realización que proporcionan los alimentos primarios.

Cuando utilizamos los alimentos secundarios como una forma de aliviar o suprimir nuestra hambre por alimentos primarios, el cuerpo y la mente sufren. El aumento de peso es sólo una de las consecuencias. Los desórdenes asociados con la alimentación como enfermedades del corazón, cáncer, obesidad, hipertensión arterial y diabetes son epidemias nacionales y una de las principales razones de esto es que nos estamos rellenando con alimentos secundarios, cuando en realidad nos estamos muriendo de hambre por alimentos primarios.

La depresión crónica también se ha propagado mucho en nuestra sociedad. Un estimado de 15 millones de estadounidenses sufren de depresión1. Alrededor de 28 millones de personas, o uno de cada 10, en este país toman antidepresivos. Muchos también experimentan frustración, enojo, decepción, tristeza y aislamiento. Todas estas condiciones y emociones son gritos por alimentos primarios, pero en lugar de darnos a nosotros mismos lo que realmente necesitamos, los estadounidenses a menudo recurren a alimentos secundarios para lograr bienestar y consuelo. El problema es que esta sustitución no funciona. Si no estas recibiendo los alimentos primarios que necesitas, aunque comas todos los alimentos del mundo no vas a satisfacer tu hambre.

El concepto de alimentos primarios se me hizo claro mientras trabajaba en una pequeña tienda de alimentos naturales. Todo el día, cada día, obser-

vaba a clientes desplazarse a través de los pasillos, comprando, haciendo preguntas, poniendo gran cuidado y atención a la calidad de los alimentos que estaban consumiendo. Luego, después del trabajo, a menudo me gustaba salir alrededor de mi vecindario para despejarme. A veces, me gustaba ir al cine de al lado, donde muchos cinéfilos comedores de palomitas de maíz y bebedores de sodas se reían y disfrutaban con sus amigos o su pareja. Empecé a notar que la gente que veía en la noche, con frecuencia parecían más sanos, más felices y más vivos que la gente que iba a comprar a mi tienda. Esto me hizo pensar. No sólo se trataba de la comida.

Otra situación que tuvo un gran impacto en mí fue cuando una cliente llegó a su sesión de consejería llorando por su matrimonio. Mientras trabaja con ella, vi que comiendo más frutas y verduras no iba a hacer que el problema desapareciera. Y luego más adelante, me encontré con otros clientes que hicieron grandes progresos en su salud al mejorar los problemas en sus relaciones. Creando relaciones más positivas, los hacía más felices y más sanos que lo que podría haber logrado cualquier cambio en su dieta.

Pirámide alimentaria de Nutrición Integrativa

Para ayudar a ilustrar mi filosofía nutricional de alimentos primarios y secundarios, creé la pirámide alimentaria de Nutrición Integrativa. Adaptada de la pirámide del USDA, esta versión destaca la importancia de consumir vegetales de alta calidad, frutas, carbohidratos complejos, proteínas, grasas saludables y agua. Y para completar la imagen, la pirámide está rodeada con factores de estilo de vida que crean una salud óptima: relación personal, carrera, actividad física y espiritualidad. Yo animo a las personas a que miren estos aspectos de la vida como una forma de nutrición, una manera de alimentarse a sí mismos a un nivel mucho más profundo que el de la comida. La comida que consumes juega un papel fundamental en tu salud y tu felicidad y descubrir alimentos apropiados para ti es muy importante. Pero estas cuatro formas de alimentos primarios son las que verdaderamente te nutren y hacen tu vida extraordinaria.



Relaciones

Durante el transcurso de la vida, tenemos relaciones con padres, abuelos, hijos, esposos, esposas, novios, novias, familiares, amigos, maestros, compañeros de trabajo - la lista es interminable. La calidad de estas relaciones explica en gran parte la calidad de vida de una persona y su salud. Al igual que ninguna dieta es adecuada para todos, ninguna forma de relacionarse funciona para todo el mundo. Lo importante es cultivar relaciones sanas que apoyen tus necesidades individuales, aspiraciones y deseos.

Amistades

Creo que un ingrediente clave en la realización personal es la comunidad. Hoy día, los estadounidenses llevan una vida demasiado aislada perdiendo grandes

cantidades de tiempo con los medios — viendo televisión, escuchando iPods y navegando en la Internet. La familia ampliada ha desaparecido. Puedes comer todo el brócoli y arroz moreno del mundo, pero si te sientes aislado y solitario, no vas a vivir tu vida a plena capacidad. Tener amistades de alta calidad agrega profundidad y significado a la vida. Amigos que realmente te escuchen, te cuiden y estén abiertos a nuevas ideas pueden ser difíciles de conseguir, pero tú puedes dar algunos pasos para crear una comunidad positiva y favorable.

Te invito a mirar tus relaciones de la misma forma que la gente mira sus guardarropas. Probablemente has mantenido mucha ropa colgada en tu armario que no has usado durante años. Tal vez esperas que se ponga nuevamente de moda, o tal vez ya no te sirva, pero la mantienes guardada por razones sentimentales.

Es lo mismo con los amigos. Si piensas en todas las personas que conoces, hay muchas posibilidades de que encuentres al menos unas cuantas personas de tu pasado que ya no pertenezcan a tu presente. De hecho, si eres honesto contigo mismo, admitirás que sientes que su compañía te desgasta; pero los mantienes en tu guardarropa de amigos, incluso si tienen poco que ofrecerte a cambio. Quizás son fumadores, bebedores o consumen drogas y tú te has movido de ese círculo. Pueden ser amantes del pasado que siguen alrededor de ti, o personas cuyas vidas están siempre en crisis, que requieren grandes cantidades de tiempo o energía de tu parte y nunca devuelven el favor. Recuerda: tú eres su amigo, no su terapeuta.

Sugiero que determines cuál de estas personas puedes dejar ir. Si romper todo contacto te parece demasiado drástico, puedes reducir tus relaciones con ellos. Puede que desees mantenerlos en la parte trasera de tu armario, en vez de en la parte central del mismo. Puedes verlos menos, darles menos de tu energía o permanecer en contacto sólo por correo electrónico. Si esto te asusta, no te preocupes. Mantendrás tus amistades de calidad; al mismo tiempo que abres espacio para nuevas personas que llegan a tu vida.

Una vez tuve una clienta que estaba luchando con su baja autoestima y falta de seguridad en sí misma, debido a su crianza en un entorno familiar disfuncional. La mayoría de sus amigos no la trataban muy bien. Un día, gracias a nuestras consultas, ella despertó y vio todo el panorama. Inconscientemente, ella había recreado a sus padres en su círculo de amigos. Ella era la que siempre

llamaba para establecer los momentos de encuentros y era la que escuchaba la mayoría de los problemas. Los amigos eran los típicos que cancelaban en el último minuto o constantemente le pedían favores y esto, simplemente, no funcionaba para ella.

Así que, paso a paso durante meses, ella dejó ir a estas personas. Borró los contactos de su celular, paró de enviarles correos electrónicos y creó un vacío en su vida. Al principio se sentía sola. Con el tiempo, se sintió nueva y emocionada de tener tiempo libre para pensar y sentir. Lenta pero segura, se encontró conociendo nuevas personas y haciendo amistad con gente inspiradora que admiraba.

Por favor, piensa en dos o tres personas con las que disfrutas compartiendo más tiempo - personas que son más contemporáneas contigo y que tienen cualidades con las que tú concuerdas. Tal vez estás pensando en algunos fuera de tu estrato social, pero estás emocionado con la idea de pasar más tiempo con ellos. Contáctalos. Una de las maneras más fáciles de hacer esto es invitarlos a un té o a un almuerzo. Lo peor que podría suceder es que te digan que no; pero si tu fijas una intención, el universo te la dará. Una vez que estés claro de quienes son, sé mas pro-activo y toma la iniciativa para verlos más a menudo.

Como todas las relaciones, a las amistades hay que trabajarlas. También pueden ser enormemente gratificantes. Recuerda que la amistad es un alimento primario. Deberían nutrirte.

Amor e intimidad

Todos tenemos una necesidad de dar y recibir amor. El amor es alimento para el alma. El amor nutre el cuerpo, la mente y el espíritu. Para atraer más amor e intimidad a tu vida, te sugiero que mejores las relaciones con todo el mundo. Estar bien conectado con otros — esposos, esposas, novios, novias, padres, hijos, amigos, familia y compañeros de trabajo — es una parte esencial de la vida. Todos sentimos una sensación de confort, seguridad y conexión cuando somos libres de expresar nuestras esperanzas y sueños, miedos y enojos, alegrías y problemas con los demás.

Al examinar las relaciones, trata de entender tus preferencias personales respecto a cuánta intimidad deseas en tu vida. A algunas personas les encanta

estar solas; se sienten vigorizados por la experiencia y requieren de mucho tiempo para ponerse al día con ellos mismos. Estas personas son relativamente introvertidas y desarrollan fácilmente maneras de estar con ellos mismos. Generalmente, prefieren relacionarse con una o dos personas y son exigentes a la hora de escoger sus amigos. En el otro extremo del espectro, están aquellos que les encanta estar rodeados de personas. Son más extrovertidos, se energizan con la interacción social y a menudo crean una familia ampliada y una gran red de amigos. Tienen cientos de personas en los contactos de acceso rápido de sus teléfonos y su lista de correo electrónico es muy extensa. Esperan ver a todos en las fiestas, días festivos y eventos de grupo.

La mayoría de las personas se encuentran en un punto intermedio. Podría ser útil pensar en tus necesidades y preferencias sociales en una escala del 1 al 10. ¿Dónde estás en esta escala? Por favor, evita hacer juicios en cuanto a lo que es socialmente aceptado o superficialmente deseado y tómate el tiempo para reflexionar acerca de quién eres realmente y qué estilo de relaciones funciona mejor para ti. No hay reglas, sólo lo que es genuinamente verdadero para ti en este momento en tu vida. ¡Qué viva la diferencia!

Cuando sugiero mejorar la calidad de tus relaciones, no estoy insinuando que todo el mundo debería ser más sociable o casarse. Lo que estoy diciendo, es que encuentres un tipo de amor e intimidad que sea apropiado y nutritivo para ti. Es un poco como establecer la cantidad de proteína, vegetales o ejercicios apropiados para tu cuerpo. Cada persona debe encontrar el equilibrio adecuado de unión y soledad y saber que estas necesidades cambiarán con el tiempo; así como cambian las necesidades dietéticas… así como todo en la vida cambia.

Para personas solteras que están en una relación, experimentar amor e intimidad puede ser complicado porque no se tiene un acuerdo con la persona o se ha establecido una rutina. Cada persona es nueva y tienes que navegar por esas nuevas relaciones. En estas nuevas situaciones, sé claro contigo mismo sobre lo que estás buscando. A menudo, surge confusión cuando una persona está buscando un compañero de vida y la otra persona sólo está tratando conocer una gran cantidad de personas diferentes. ¿No sería mucho más fácil si fueras honesto respecto a esto desde el principio? Así se reduciría considerablemente la confusión posterior.

Para solteros: Tómate algún tiempo contigo mismo para estar tan claro como te sea posible sobre el tipo de experiencia que deseas tener con una

pareja. ¿Está buscando conocer gente diferente? ¿Estás buscando intimidad profunda, pero sólo durante un corto período de tiempo? ¿Buscas una vida en pareja? Mientras estás en pareja, lo que quieres probablemente cambiará; así que mantente revisando tus prioridades. Esto es mucho más efectivo que sólo lanzarte a una experiencia para ver qué sucede o hacer lo que sea que estén haciendo tus amigos o lo que tu pareja quiera hacer. Cuando estás claro acerca de tus prioridades, puedes comunicárselas claramente a tu pareja. Al final, te encontrarás pasando el tiempo con la gente o personas que desean el mismo tipo de relación o relaciones que tú. También, pasa algún tiempo evaluando tus límites personales. ¿Cuáles son algunas expresiones saludables de amor que quieres experimentar? ¿Con qué tipo de comportamientos y actitudes no te sientes cómodo? Mientras mejor comprendas tus propios límites y deseos, serás más capaz de tomar decisiones saludables para ti.

Personas con novios o novias a menudo sienten que tienen una persona "únicamente" para experimentar amor y intimidad. En mi opinión, una comunicación abierta es muy importante en esta etapa de la relación. Todo el mundo maneja conceptos diferentes de lo que significa estar en una relación - cuánto tiempo pasar juntos, cuán serio eres, cuando es el momento de conocer a los padres, etc. A menudo, nuestras ideas sobre esto provienen de nuestras familias o de los medios de comunicación; pero ten en cuenta que tus pensamientos acerca de las relaciones pueden diferir considerablemente de estas ideas. Así que ábrete y comparte tus necesidades e ideas con tu pareja. A algunas parejas les gusta establecer plazos. Por ejemplo, podrían decirse el uno al otro, "Esto pareciera estar funcionando - vamos a seguir así durante tres meses y luego lo consideramos nuevamente". A veces les va grandioso, a veces no funciona; así que hacen algunos cambios, continúan; y a veces se separan. En todos esos casos, ambas partes saben lo que el otro quiere y necesita para disfrutar y nutrirse de la relación. Si estás con tu novio o novia durante tres meses o tres años o por siempre, hablar las cosas de manera gentil, honesta y con buenos modales hará que la experiencia en conjunto sea más amorosa y menos estresante.

Las personas que se casan a menudo tienen un vínculo que va más allá de necesidades personales. A menudo tienen hijos en común, una comunidad de amigos en común y comparten la propiedad de automóviles, casas o negocios. Me he dado cuenta que muchas personas casadas eventualmente se quedan atascadas. Pueden firmemente cuidar el uno del otro, pero no tienen

tiempo para pasarlo juntos. O puede que hayan "perdido el amor" y se enfocan únicamente en las trampas externas de su relación. Sólo cerca del 50% de los matrimonios perduran en nuestro país. Las relaciones matrimoniales necesitan ser alimentadas por ambas partes. Aliento con firmeza a las personas casadas a encontrar tiempo para compartir a solas y para divertirse. Siéntense cada cierto tiempo y evalúen cómo van las cosas y si deben hacer algunos cambios. Los pequeños resentimientos que se acumulan, con el tiempo pueden erosionar la base de cualquier relación.

En el matrimonio, también es importante la flexibilidad y el crecimiento. Es una locura esperar que la persona con la que te has casado permanezca igual durante 5, 10 ó 20 años de matrimonio o esperar que esta persona llene todas tus necesidades. Muchas parejas casadas viven juntos, vacacionan juntos, salen a comer juntos, pasan todo su tiempo libre juntos. No importa cuánto disfrutes de la compañía de una persona, con el tiempo puedes cansarte de esa persona si se la pasan constantemente juntos. Trabaja en encontrar el equilibrio entre las actividades que puedes disfrutar junto a tu pareja y actividades que puedes disfrutar con otros amigos o por tu cuenta.

Es natural y saludable para todo el mundo cambiar y crecer. Si uno de los dos no está abierto a crecer y a aprender cosas nuevas, o si sólo uno de los dos pone energía en la relación; lo más saludable podría ser que el matrimonio se termine. Pero a menudo, puedes encontrar una forma de hacer que funcione. Muchos, pero muchos recursos están disponibles para aprender a comunicarse bien y profundizar en la intimidad. Si te preocupa tu relación, busca un consejero especializado en ayudar a personas en relaciones a largo plazo y encuentra uno que te guste. Busca un consejero que esté felizmente casado. Si no progresas con uno, es posible que quieras probar con otro antes de abandonar el proceso. Toma la iniciativa de crear el matrimonio que realmente deseas.

Para las personas que están en cualquier etapa de una relación: pueden aumentar el nivel de amor e intimidad en sus vidas simplemente estableciendo nuevas intenciones. Explora lo que realmente deseas de tus relaciones. Puedes llevar un diario, meditar o hablar con un amigo acerca de la relación. Haz una lista de lo que está buscando en tu relación actual o en una nueva relación. Revisa tu lista todos los días, sabiendo que eres un ser único que es digno de amor e intimidad. Cuando estamos claros sobre nuestras intenciones, el universo muy a menudo nos las provee.

Contacto físico, abrazos y caricias

Los niños que no han sido cargados y tocado lo suficiente no crecerán con su pleno potencial. Los bebés se desarrollan bien con el contacto físico humano y cargarlos en brazos, ayuda a que sean sanos, felices y equilibrados. Esto es válido para los adultos también. La mayoría de nosotros nos sentimos nutridos con el contacto físico, la calidez y la intimidad. A pesar de eso, la mayoría de los adultos estamos ávidos de contacto físico. Podemos continuar viviendo sin él, pero con el tiempo sentiremos su falta y tendremos el anhelo de sentirnos conectados con otros.

Se siente bien ser tocados, masajeados, sentirnos físicamente conectados a otras personas. Sin embargo, nuestra sociedad tiende a confundir el acto de tocar con sexo, por lo que hoy día muchas personas le temen a ser tocados. En ciertas culturas, es común para las mujeres andar agarradas por los brazos y para los hombres tomarse de las manos; pero en los países del occidente este comportamiento es mucho menos aceptado. Ver a dos hombres tomados de manos, supone que son homosexuales y si las mujeres son demasiado cariñosas, las personas levantan sus cejas con sospecha.

Dejando a un lado las preocupaciones sexuales, tocarse hace que muchas personas se sientan incómodas porque es una expresión abierta de amor, cuidado y aprecio. Si alguien no esta acostumbrado a expresar sus sentimientos o dar y recibir amor, pudiera sentir vergüenza y extrañeza en torno al contacto físico. Es probable que hayas notado esta barrera incluso entre los miembros de una familia o amigos cercanos.

Puedes romper esta barrera social encontrando formas cómodas y no intimidantes de conexión. El contacto físico humano nos ayuda a darnos cuenta de que estamos todos juntos en este loco mundo moderno. Piensa en esto de la misma manera en que piensas en un suplemento de vitaminas. Asegúrate de obtener la cantidad diaria recomendada de interacción humana positiva y contacto físico. No es tan difícil, como puedas estar pensando. Puedes encontrar personas que están conscientes de que la vida moderna es cada vez más aislada y que desean conectarse y decir hola de forma cordial. Habla con una o dos personas con las que te sientas cercano en este momento, como la pareja, padres, hijos o amigos; sobre intercambiar masajes de cuello y hombros. Incluso una pequeña sobada de cuello de cinco minutos, puede tener

un impacto positivo en tu día. Una pequeña caricia te alcanza para recorrer un largo camino.

Sensualidad y sexualidad

Otro nivel de contacto físico, más allá del masaje, abrazos y caricias, son el contacto sensual y la interacción sexual. Estas experiencias pueden ser muy nutritivas y es importante que la gente entienda qué está buscando en estas delicadas áreas. El sexo es una parte importante de la vida, pero los problemas en torno a la sensualidad, la sexualidad, el amor y las relaciones, rara vez se discuten de forma abierta e inteligente.

Ninguno de nosotros estaría aquí sin el sexo. El sexo me creó. El sexo te creó. Por lo tanto, es completamente natural y normal que la mayoría de nosotros estemos fascinados por el sexo. Esto no significa que hay algo malo en nosotros. Si no hubiéramos sido hechos para disfrutar del sexo, sólo nos tocaríamos los dedos índices o pondríamos huevos para tener bebés. O, en el peor de los casos, no estaríamos tan llenos de hormonas, que desde la adolescencia hace que nos sintamos continuamente atraídos por el contacto sexual. De hecho, dentro de la más profunda y primaria parte de nuestro cerebro, estamos programados para buscar placer.

Por muchos siglos el sexo ha sido considerado, principalmente, un medio de reproducción. La idea del sexo como una experiencia nutritiva, placentera y recreativa, no relacionada con la intención de tener un hijo, es relativamente nueva, especialmente para las mujeres. Ahora que las mujeres tienen derechos civiles, independencia económica y acceso a métodos de control de natalidad, tener un bebé es una elección. El sexo no es sólo para hacer bebés. El sexo puede ser divertido. El sexo ni siquiera requiere tener una pareja. Las personas siempre se han masturbado; pero por lo general, en secreto y envueltos en un manto de culpabilidad. Recientemente, la definición de auto-placer se ha ampliado para incluir el permiso total para ambos, mujeres y hombres, de pasar tiempo a solas encontrando formas de crear placer sensual y sexual en sus propios cuerpos.

La libertad que ahora experimentamos, viviendo en una sociedad relativamente liberal y democrática en el siglo 21, ha dado a hombres y mujeres más oportunidades de alimentar sus cuerpos y almas con experiencias sexuales positivas — ya sea por sí solos, con un amigo o con una pareja comprometida.

Al mismo tiempo, nuestras habilidades de comunicación sobre sexo no han atrapado del todo nuestras libertades.

Las personas con frecuencia suelen estar confundidas respecto a lo que buscan en términos de sexo y relaciones. Esta confusión aumenta la probabilidad de malentendidos, explotación y frustración. Alguien llega a nuestras vidas y nos brinda atención, tal vez un tibio abrazo. Una cosa lleva a la otra y sentimos que estamos en el comienzo de una relación. Nos emocionamos, hacemos planes para el futuro y le contamos a todos nuestros amigos. Lo siguiente que sabemos es que se terminó y que estamos sollozando sobre una pinta de helado a medio comer.

Sexualidad y sensualidad son partes emocionantes de la experiencia humana y pueden ser profundamente nutritivas si estás claro en lo que quieres. Bien sea que tengas una pareja casual o estés en una relación seria, tómate un tiempo para investigar lo que deseas y lo que necesitas. Si hay algo que necesitas y que te falta, intenta pedirlo. Si te encuentras a menudo en situaciones no saludables, te pido que determines cuáles límites debes establecer para ti y para otros y te apegues a ellos. Una vez que empieces a hablar sobre tus necesidades de manera clara, amable y madura, verás que es como discutir sobre cualquier otro tema. No tengas miedo a expresarte. Los otros apreciarán tus buenas habilidades de comunicación y responderán a tus necesidades.

Puede parecer extraño estar hablando de sexo en un libro sobre nutrición, pero podemos comer muchísimo vegetales verdes y no conseguir acercarnos siquiera a los efectos curativos que se obtienen al tener buen sexo.

Hace unos años, tuve una estudiante en sus tempranos 20 años, que justamente se acababa de recuperar de cáncer cervical y estaba sufriendo de amenorrea o pérdida de su período. No había tenido su período en más de un año y no podía imaginar el porqué. Los médicos querían que tomara anticonceptivos, pero ella quería curarse de manera natural. Cuando compartió esto conmigo, le pregunté acerca de otras partes de su vida. Ella estaba comiendo bastante bien, hacía ejercicios, tenía una práctica espiritual activa y una familia cariñosa que la apoyaba. Ella, sin embargo, no estaba teniendo sexo. Al hablar con ella un poco más, admitió que era una persona muy sexual; pero también monógama, no interesada en el sexo casual. También había sido criada católica y no se sentía muy cómoda hablando de sexo. Dado a que no existía ningún hombre en su vida desde hace un año o un poco más, no estaba

expresando su sexualidad. Le aconsejé que expresara su sensualidad vistiéndose de una forma que la hiciera sentir deseable, bailando o coqueteando. Le recordé que ella no tenía que tener sexo para expresar su sexualidad. Después de unos meses, mi clienta floreció en una mujer dueña de su potencia sexual, y sus períodos volvieron.

La comunicación en las relaciones

Cuando se trata de relaciones, especialmente de relaciones íntimas, hablar y escuchar efectivamente son la clave para permanecer conectado y nutrirse el uno al otro. Pero probablemente has notado que es muy raro tener una conversación con alguien que realmente escuche lo que estás diciendo, sin interrumpirte o juzgarte.

La mayoría de las personas vive en sus cabezas, pensando en lo que tienen que hacer mañana, en lo que sucedió ayer o hace una hora – piensa en casi cualquier cosa excepto en el momento presente. ¿Has estado alguna vez en una fiesta donde alguien te haya hecho una pregunta y luego no haya escuchado ni una palabra de tu respuesta? Estas interacciones ocurren todo el tiempo. Es igualmente inusual que escuchemos a otra persona sin interrumpirlos, juzgarlos o planificando lo que vamos a decir después.

Todos estamos hambrientos de ser escuchados. La curación ocurre cuando las personas nos escuchan y cuando nosotros los escuchamos a ellos. Aprovechando el poder del acto de escuchar, puedes mejorar en mucho todas tus relaciones. Cuando converses con otros, trata de concentrarte y escuchar lo que están diciendo. Mientras estén hablando, trata de dejar a un lado todos los pensamientos sobre ti mismo y estar presente para ellos. La otra persona se sentirá escuchada y apreciada. Este hábito mejorará enormemente la calidad de tu comunicación.

Muchas, muchas parejas que se aman y se cuidan tienen dificultades en sus relaciones debido a problemas de comunicación. A veces, uno de los dos es el que habla todo el tiempo y el otro, sólo escucha la mayoría de las veces. Quizás, sólo hablan de sus problemas y no acerca de lo que aman de la otra persona. O puede ser que nunca hablen de sus problemas; pero los guardan, hasta que un día todo sale a flote de manera maliciosa y la relación se termina. Un ejercicio útil para cualquier pareja es hablar regularmente sobre los

aspectos positivos y negativos de su relación y practicar escuchándose el uno al otro.

Recomiendo programar una hora específica en la que ambas personas tengan suficiente tiempo y espacio para discutir asuntos delicados de una manera tranquila y sincera. Deberían planificar hablar en un espacio en el que se sientan seguros y en privado. Pueden ayudarse estableciendo un ambiente positivo de curación: encendiendo una vela, poniendo alguna música edificante o compartiendo un postre favorito.

Empiecen mirando lo positivo. Tomen turnos. Cada uno debe hablar, sin ser interrumpido, durante el tiempo que él o ella quiera sobre todo lo que marcha bien en la relación. Algunas cosas a mencionar es cómo la otra persona te hace sentir, las cualidades que aprecias de tu pareja, tu gratitud por maneras específicas en que tu pareja te haya apoyado últimamente y tu admiración por la apariencia que tiene la otra persona. Presume por todos los aspectos de la relación que van bien y permítete verbalizar por completo y apreciar a la otra persona. Uno de los dos debe escuchar cuidadosamente y recibir todo lo que está diciendo la otra persona sin interrumpir. Luego, cambien y así cada persona tendrá la oportunidad de hablar y escuchar.

Tómate todo el tiempo que desees para hablar de todo lo que va bien. El vínculo que comparten es algo digno de reconocer y celebrar. Cuando ya ambos hayan hablado, tomen un breve descanso. Siéntense en silencio durante unos instantes, absorbiendo lo que cada persona ha dicho.

A continuación, toma nota de uno o dos aspectos de tu relación que te gustaría ver mejorados. Quizás sea algo sencillo, como responsabilidades en el hogar; o tal vez es algo más profundo y sensible, como querer más tiempo de calidad para la intimidad y pasarlo juntos; o lo contrario, tal vez un poco de espacio a solas sería refrescante. Repite la misma estructura anterior, permitiendo que uno de los dos hable abiertamente sobre sus sentimientos y perspectivas, mientras el otro escucha atentamente y luego cambien. Pueden solucionar problemas de manera más fácil una vez que cada uno entienda claramente lo que quiere el otro.

Durante este ejercicio, intenta comunicarte sin acusar a la otra persona para que ofrezca soluciones y explica cómo quisieras que tu relación crezca. Recuerda, el objetivo es fortalecer el flujo de energía nutritiva que pasa entre

PERFIL



Darshana Weill, Fenton, CA

www.darshanaweill.com

"A diario luchaba con la imagen de mi cuerpo"

Durante años me consideré a mí misma un "bulímica fracasada". A diario luchaba con qué comer y con la imagen de mi cuerpo. Era una actriz profesional de teatro musical en la ciudad de Nueva York y a pesar de que estaba viviendo mi sueño, me encontré deseando un cambio en mi vida. Miré mis aficiones: constantemente estaba leyendo, estudiando y ansiosa por cualquier información que pudiera encontrar sobre salud y nutrición.

Conocí a Joshua en los primeros días de la escuela en 1996. Trabajé a su lado aprendiendo los pros y contras de ser un consultor de salud, cómo manejar un negocio y ayudándolo a iniciar lo que ahora es el Institute for Integrative Nutrition.

Decir que mi vida y mi salud cambiaron es un eufemismo. Me convertí en una persona diferente desde adentro hacia fuera y viceversa. Aprendí a seleccionar y cocinar alimentos orgánicos y completos que satisfacían las necesidades personales de mi cuerpo. La vida misma me alimentaba constantemente y gané la confianza de navegar por mi hambre interior.

Siendo una persona que había luchado con su cuerpo por 12 años, nunca pensé que este tipo de mentalidad era posible para mí. Practicando las sencillas, pero al mismo tiempo, profundas herramientas que Integrative Nutrition tiene para ofrecer, me enseñaron a mantener mi vida emocional separada de mi necesidades de nutrición. Ya no busco amor en una caja de cereales y honestamente te puedo decir que me encanta la piel en la que vivo.

No podía contener la alegría que estaba experimentando; esto tenía que ser compartido. Tantas otras mujeres sufren por una imagen negativa de su cuerpo y por una mala relación con la alimentación. Esta es la razón por la que me he dedicado a ser una consultora de libertad hacia los alimentos por los últimos 15 años. Durante ese tiempo he apoyado a mujeres para que se liberen de las ganas de comer por emoción, para que vivan una vida nutritiva y encuentren su propia libertad sin el yugo de los alimentos. Realizo programas de grupo, consultas particulares y hago talleres en persona y de manera virtual a través de Skype o por teléfono a mujeres en todo el mundo. Y estoy viviendo una vida maravillosa más allá de mis sueños más irracionales. ¿Podría pedir algo más?

dos personas. Cada uno es el alimento primario del otro y están ajustando la receta para una satisfacción a largo plazo.

A veces una pareja puede desear lo que el otro no puede dar. Cuando esto pasa, no caigas en la trampa de renunciar. En su lugar, considera la posibilidad de pedir ayuda externa. No somos islas. Todos tenemos los mismo problemas básicos y no tenemos que lidiar con ellos en soledad. Grupos de asesoramiento y apoyo están disponibles para todos los aspectos de las relaciones personales. Una vez que veas tu relación como una forma de alimentación, resulta natural buscar maneras de mejorarla y mantenerla, así tanto tú como tu pareja podrán sentirse satisfechos.

La carrera

En la sociedad actual, la mayoría de nosotros pasa de ocho a 10 horas al día en el trabajo y muy poco tiempo con nuestros seres queridos. Mientras somos selectivos al escoger con quiénes nos relacionamos íntimamente, pasamos años haciendo un trabajo que no soportamos y que puede ser completamente opuesto a nuestros valores personales. Piensa en esto por un momento. Tenemos 24 horas cada día. Dormimos ocho horas, trabajamos de ocho a 10 horas y tenemos de seis a ocho horas para otras actividades. Más de la mitad de nuestras horas de vigilia la pasamos trabajando – es más incluso si contamos el tiempo de desplazamiento. El trabajo es una gran parte de nuestra rutina diaria; sin embargo ¿cuántos de nosotros realmente lo disfrutamos? ¿Cuántos de nosotros nos quejamos constantemente de lo que hacemos, pero nos sentimos impotentes para cambiar? Esta sensación de impotencia no concuerda con un estilo de vida nutritivo.

Un gran ejemplo de esta relación entre satisfacción laboral y salud es el peso. He conocido muchas personas que estaban luchando con su peso, esperando perder esas últimas 10 libras. Habían probado muchas dietas, y algunos, incluso comían de manera muy saludable. Pero el peso simplemente no se iba. Lo que tenían en común estas personas es que eran infelices en sus trabajos. Y cuando finalmente encontraron el trabajo que les gustaba, el peso extra se fue de inmediato.

No nos damos cuenta de la medida en que nuestras vidas mejorarían si hiciéramos el trabajo que nos gusta. Tenemos poca, o ninguna, comprensión de nuestra capacidad de irnos de un determinado trabajo o carrera y empezar uno nuevo. En el mercado de trabajo flexible y cambiante, típico de la sociedad de hoy orientada a los negocios, podemos fácilmente tener tres, cuatro o cinco carreras en la vida. La mayoría de nuestros padres y abuelos no tuvieron esas opciones. Sabían un oficio, una habilidad y eso fue todo lo que hicieron. Estaban dedicados a la compañía y la compañía estaba dedicada a ellos. Pero el ambiente empresarial moderno es diferente. Aunque las situaciones de trabajo de hoy parecen ser estables, son más flexibles y permiten más responsabilidad personal. Cada uno de nosotros tiene el poder de intentar trabajar para diferentes empresas, reinventar nuestras carreras y buscar empleos que encontremos personal y financieramente gratificantes.

Todos conocemos a alguien que ha hecho un cambio satisfactorio de trabajo. Un banquero que renunció a Wall Street para abrir una panadería, un fontanero que se convirtió en consultor tecnológico; un editor que comenzó su propia compañía editorial; un vendedor quien se convirtió en un papá-amo de casa. Aunque el mundo moderno de trabajo es desafiante, también es un mundo de oportunidades. Tenemos el lujo de crear trabajos que nos nutran y nos mantengan entusiasmados cada día. Te animo a que pienses tu trabajo actual — algunos de tus gustos y disgustos de lo que haces cada día. Encontrar el trabajo que amas es esencial para vivir una vida sana y equilibrada.

Encontrando el trabajo que amas

"Encontrando el trabajo que amas. Amando el trabajo que encuentras" es un bien conocido ejercicio en el campo de la reeducación laboral.

Para la primera parte, "Encontrando el trabajo que amas", toma una hoja de papel y haz una lista de todas las cosas que te encanta hacer, incluyendo tus aficiones, actividades que disfrutas en tus horas de ocio y temas sobre los que leas con gran curiosidad. Esta lista puede incluir alimentos, masajes, ejercicios, asesoramiento, moda — casi todo. Tómate tu tiempo. Asegúrate de que la lista sea exhaustiva. En algún lugar de esta lista descansa la llave de tu nueva carrera.

Ahora, revisa tu lista. Si pudieras dedicarte ocho horas al día pensando o trabajando en algunas de estas áreas, ¿cuáles elegirías? Encierra en un círculo las 5 principales. Utiliza las mismas como indicadores del tipo de trabajo que podrías hallar placentero. Por cada opción de la lista, escribe títulos de trabajos que piensas que se relacionan con cada una de las áreas en cuestión. Quizás debas investigar un poco. Busca empleos en ese campo en Internet. Llama a alguien que conozcas que trabaje en esa área. Averigua todo lo que puedas sobre esto.

Una vez que hayas escrito los posibles empleos, encierra en un círculo los tres que sean más atractivos para ti. Puede que te sientas fuertemente atraído por empleos en varias áreas. En ese caso, haz una lluvia de ideas para descubrir cómo puedes fusionarlos en una carrera que amarías.

Ahora tienes en tus manos la llave para una nueva y emocionante carrera. Cuando hayas identificado y seleccionado tus intereses más fuertes, comienza a tomar medidas para hacer realidad tu nuevo trabajo. Puede tomar algo de tiempo y esfuerzo, pero los beneficios para tu salud y calidad de vida serán enormes. Ten en cuenta que lo que necesitas de un trabajo puede cambiar con el tiempo. Siempre puedes usar tu creatividad e inteligencia para crear nuevas situaciones.

Amando el trabajo que encuentras

La otra mitad de este ejercicio es “amando el trabajo que encuentras”. A veces, simplemente no es recomendable salir y crear una nueva carrera. O quizás te gusta tu carrera, pero no tu ambiente actual de trabajo. Este ejercicio te puede ayudar a mejorar tu trabajo actual como una fuente de placer y nutrición.

Toma un trozo de papel y haz una lista de todo lo que te gusta de tu trabajo. En el reverso de la hoja de papel, haz una lista de todo lo que no te gusta. Piensa sobre el contenido de tu trabajo, la estructura de tu día, tus colegas, tu sueldo, tu ambiente de trabajo, las oportunidades de progreso, cualquier éxito o decepciones que hayas experimentado y cómo te sientes en el fondo respecto a la importancia de ese trabajo. ¿Qué funciona y qué no está funcionando?

Ahora supongamos que tienes una oferta de trabajo en otra compañía. Este otro trabajo puede pagar más, estar ubicado en un mejor lugar y ofrecerte

proyectos más excitantes. Imagínate yendo a la oficina de tu supervisor para notificarle. Imagina que cuando sales de la oficina de tu supervisor has decidido quedarte en tu actual empleo. ¿Por qué? ¿Qué te ofreció tu supervisor? ¿Un aumento? ¿Una oficina más agradable? ¿Un horario más flexible? ¿Un nuevo proyecto? Haz un círculo en estos elementos en tu lista.

Haciendo ajustes en estas pocas áreas claves, podrías hacer tu trabajo más emocionante y gratificante para ti. Tu trabajo podría convertirse en una influencia positiva en tu vida en lugar de un desagüe. Mediante el uso de destrezas de buena comunicación puedes conseguir el apoyo de tus compañeros de trabajo y tu supervisor para intentar hacer estas mejoras. Solicita un aumento o un horario más flexible, redecora tu oficina o solicita que te pongan en un nuevo proyecto. Depende de ti pedir lo que necesitas. Te puedes sorprender de cuan fácil puedes obtenerlo.

Por ejemplo, pienso que muchos de mis alumnos se inscriben en mi escuela porque desean trabajar en el campo de la salud holística en lugar de seguir en sus actuales empleos. Comienzan a ver clientes, disfrutar del proceso, se gradúan, desarrollan el ímpetu para emprender una nueva carrera y van hasta sus jefes para avisarles. No puedo decirte con cuánta frecuencia salen con un aumento de sueldo. Generalmente cuando esto sucede, se dan cuenta de que realmente disfrutan la estabilidad de su trabajo a tiempo completo y elijen dar asesorías después del trabajo o los fines de semana como una carrera complementaria a medio tiempo. A veces, todo lo que necesitas es un incremento salarial del 20% para renovar el aprecio por tu trabajo. Si deseas un salario más alto y eres un empleado responsable, inteligente y trabajador, existe una buena posibilidad de obtenerlo si lo pides.

Una de mis estudiantes estaba trabajado para una gran firma de corretaje por muchos años y sus horas de trabajo estaban justo por debajo de la exigencia de un empleo de tiempo completo porque esto le permitía a la compañía no pagarle beneficios y seguro. Ella estaba harta de la forma en que la estaban tratando y, después de pensarlo varios meses, decidió renunciar. Entró a la oficina y notificó que se iba en dos semanas. Inmediatamente, le dieron horas extras, la cambiaron a ser parte del personal a tiempo completo y le aumentaron el sueldo, diciéndole que habían estado pensando en darle, de todas maneras, nuevas responsabilidades y más dinero. Decidió quedarse.

"Desearía haberlo hecho dos años atrás", me confesó.

Cualquier cosa que necesites hacer para lograr que tu trabajo sea un lugar más positivo, te animo a que lo hagas. Sentirte feliz y productivo en el lugar donde pasas la mayor parte de tu tiempo, aumentará considerablemente tu sentimiento de bienestar.

El significado del trabajo

La mayoría de las veces igualamos el trabajo con un sueldo. Podemos pensar en nuestros trabajos sólo como un medio para ganar dinero. Tener dinero para cuidar de ti y de tu familia obviamente es muy importante; pero, es una visión limitada del trabajo. Por ejemplo, algunas personas van a trabajar para hacer del mundo un lugar mejor. Pueden estar involucrados en un proyecto que mejora la calidad de vida de unas pocas o cientos de personas o todo el planeta. Para otros, el trabajo es una forma de creatividad y auto-expresión; sea en un oficina corporativa o en un estudio artístico, el trabajo es un lugar para empollar nuevas ideas y poner tu sello personal en el mundo. Pocas cosas en la vida son más gratificantes que un trabajo significativo y emocionante. Te sientes confiado y estimulado. El tiempo se detiene y el mundo exterior desaparece. Eres totalmente absorbido y energizado por él. ¿Acaso no tiene sentido trabajar en algo que te apasiona?

Tal vez es que estás interesado en encontrar un trabajo al que te puedes dedicar, pero no has encontrado algo que parezca digno de tu tiempo. Te animo a probar nuevas aficiones o intereses. Únete a un club, sirve de voluntario en una organización o inicia un grupo de estudios con unos cuantos amigos cercanos. Mientras exploras tus intereses, descubrirás si te gusta o no esta nueva área y, si es así, haz contacto con personas que podrían ayudarte a iniciar una nueva carrera.

Otra forma de identificar un trabajo significativo es dándote cuenta en que estás dedicando tu tiempo. Muchos de mis alumnos, sin saberlo, han sido consultores de salud durante años. Han estado asesorado a sus amigos, familiares o compañeros de trabajo sobre sus dietas y estilos de vidas - simplemente no han recibido pago por esto. Esta es una buena pista que indica que serán felices haciendo del asesoramiento de salud, su carrera. Nuestra escuela les ayuda a tomar sus talentos naturales y desarrollar una carrera a partir de ellos. Una vez que adquieren confianza y aprenden las habilidades básicas,

se dan cuenta de que son mucho más felices trabajando duro en sus propios negocios, en lugar de trabajar para otra persona.

No existe una única respuesta adecuada sobre qué es el trabajo o cómo encontrar la felicidad en tu carrera. Tal vez, adoras trabajar arduamente en un entorno corporativo. Puede que necesites una relación menos convencional y más flexible con el trabajo. Todo el mundo es diferente. Sé honesto sobre lo que funciona para ti. Recuerda que todos debemos alimentarnos a nosotros mismos encontrando el empleo que amamos y recibiendo un pago justo por él.

Actividad física

La gente necesita hacer ejercicio. Nuestros cuerpos se desarrollan con el movimiento y, sin él, rápidamente se degeneran. El reto consiste en encontrar los tipos de ejercicio que más disfrutes y luego integrarlos a tu vida. La actividad física puede presentarse de maneras simples y modestas, como bajarse del metro o del autobús una parada antes y caminar hasta tu destino. Puede ser que tomes las escaleras, en lugar del elevador, a tu oficina o apartamento. Puede ser que lleves a tu perro a dar una caminata o a tus hijos al parque. Un paseo rápido de 30 minutos cada día puede que sea todo lo que necesitas para mantenerte en forma. Es bueno encontrar algo que puedas hacer todos los días sin alterar demasiado tu horario. Hacer de la actividad física un hábito simple y diario, aumenta considerablemente tus posibilidades de mantenerte activo.

Algo interesante que he notado es la inclinación de las personas a elegir ejercicios que agravan su condición actual. En los gimnasios, las personas voluminosas y agresivas tienden a levantar pesas, que los hace más voluminosos y más agresivos. Las clases de yoga, a menudo están llenas de personas delicadas y vegetarianas, quienes probablemente podrían estar más conectados a la tierra y ser más fuertes haciendo algo de halterofilia; así como también un clase yoga podría calmar a los que levantan pesas. Soy un gran partidario de crear equilibrio y el ejercicio es una excelente manera de hacerlo. Diferentes formas de ejercicio te darán diferentes tipos de energía y escuchando a tu cuerpo, puedes encontrar el tipo de movimiento que funcione mejor para ti.

Después de vivir en el Centro Kripalu para la Salud & Yoga, haciendo yoga todos los días, me di cuenta de que mi cuerpo estaba muy estirado. Yo practicaba un estilo de yoga muy relajante y necesitaba estar más conectado a la tierra. Así que paré de hacer yoga y me cambié a levantar pesas y correr. Esto me dio gran equilibrio y estabilidad en mi vida. De este modo, el movimiento se parece mucho a la comida. Una vez que entiendes cómo diferentes tipos de movimiento nutren tu cuerpo, puedes hacer un menú de actividades para mantenerte en equilibrio. Por ejemplo, si te has estado sintiendo frágil y desenfocado, podrías elegir ejercicios vigorosos que te hagan sentir estable y potente, como el boxeo tailandés o correr. Por otro lado, si te sientes entumecido y tenso, puedes elegir un ejercicio más suave para aumentar la agilidad y flexibilidad, como la natación o el yoga.

Considera qué hora del día es mejor para realizar la actividad física. Al igual que algunas personas piensan de forma más clara en la mañana y otros piensan de forma más clara en la noche; algunas personas prefieren ejercitarse a primera hora de la mañana, mientras que otras prefieren ejercitarse al final del día. No existe lo correcto o incorrecto; simplemente, es un asunto de gusto personal.

Personas diferentes necesitan diferentes tipos de ejercicio para mantenerse sanos y tus necesidades relacionadas con el ejercicio cambiarán con el tiempo. Permanece abierto a todas las opciones. Puedes escalar rocas, volar en parapente, hacer surf, patinaje en línea o canotaje; o puedes tomar clases de pilates, karate o baile de salón. Puedes encontrar deportes de equipo como béisbol o voleibol, que tienen la ventaja adicional de la interacción humana. Puede ser que ejercitarte afuera en la naturaleza sea más agradable para ti. Si eres una persona tranquila que le gusta pasar mucho tiempo a solas, considera la posibilidad de comprar un pequeño trampolín o un equipo de pesas de mano, así te podrás mover en la comodidad de tu casa. Las opciones son infinitas. Experimenta y encuentra una rutina que pueda alimentarte de manera regular.

Espiritualidad

La nutrición espiritual puede alimentarnos a un nivel muy profundo y disminuir dramáticamente nuestras ansias por recompensas superficiales de la

vida. Todos nosotros buscamos sentido a nuestras vidas y sentirnos uno con el mundo puede ayudarnos a satisfacer ese anhelo. Yo aliento a clientes y estudiantes a desarrollar y profundizar su práctica espiritual, cualquiera que sea. Algunas personas siguen su religión tradicional de nacimiento. Otros exploran religiones orientales o espiritualidad de la Nueva Era, o desarrollan un enfoque integrador.

Yo fui criado en una familia judía ortodoxa, con rituales, tradición y la sacralidad de la vida diaria. Celebrábamos las fiestas y ayunábamos y viajábamos a Israel. Me enseñaron el valor del "tikun olam", de intentar hacer del mundo un mejor lugar y sentirte conectado con este valor. Se sentía bien ser uno de los "elegidos". Sin embargo, todo eso se derrumbó cuando fui a un colegio católico y me enteré de que ellos pensaban que eran los elegidos. Así que, decidí dejarlo todo y encontrar un camino que tuviera sentido para mí, lo cual tomó muchos, muchos años de evolución.

Para mí, espiritualidad significa verme a mí mismo como una parte microscópica del cosmos. Creo que cualquiera que sea la fuerza que hace que el día se convierta en noche y la noche se convierta en día y que el invierno se convierta en primavera y el otoño se convierta en invierno; cualquiera que mantenga todas las estrellas y planetas circulando perfectamente en sus órbitas, que crea nuevos brotes en primavera y que hace caer las hojas viejas en el otoño; puede seguramente cuidar de esta vida mía. Así que tomo ciertos pasos para mantenerme en armonía con el orden del universo. Como alimentos naturalmente cosechados, paso tiempo al aire libre, me levanto con la luz, duermo cuando está oscuro y ajusto mis niveles de actividad de acuerdo a la estación del año. Haciendo esto tiendo a estar cada vez más en el lugar adecuado en el momento adecuado, haciendo lo correcto, al igual que todos los otros elementos principales en el universo.

Armonizar con la naturaleza es mi práctica espiritual. Para ti podría ser algo diferente - meditación diaria, asistir a servicios religiosos, leer textos inspiradores o caminar por el bosque. Sea lo que sea, te animo a comprometerte y a profundizar tu práctica. Desarrollar apertura espiritual y sensibilidad puede añadirle profundidad y significado a tu vida, de una manera que te nutra a un nivel profundo.

Sincronicidad

Carl Jung popularizó el término “sincronicidad”, que indica la sutil interacción entre la voluntad individual y las leyes universales (o la voluntad de Dios o el movimiento del cosmos, dependiendo de tu perspectiva). Una práctica espiritual puede ayudar a una persona a estar más sintonizado con la sincronicidad — para leer los signos, para reconocer el sentido en que sopla el viento, para sentir la dirección en la cual la vida quiere ir; y luego utilizar su creatividad e inteligencia para ayudar a que las cosas sucedan de la mejor manera posible. Una vez que desarrollamos el hábito para percatarnos y dar la bienvenida a la sincronicidad, la vida se vuelve más interesante y gratificante. Empezamos a conocer a la gente correcta en el momento adecuado, que nos guiará a la siguiente estación en la vida.

Es fácil abrazar la sincronicidad cuando las cosas van bien, pero hay momentos en que los acontecimientos parecen conspirar contra nosotros. Algunos días el sistema de la computadora decide trancarse en el momento preciso en que estoy a punto de completar un importante documento y luego, quedo atrapado en un enorme embotellamiento de tráfico cuando tengo prisa por llegar a algún lado. Tres o cuatro cosas parecen conspirar contra mí, previniéndome de hacer lo que creo que necesito hacer. En esos frustrantes momentos, todo tipo de interpretaciones pueden saltar a mi mente, incluyendo la contraproducente actitud de que la vida está contra mí.

La vida nunca está contra mí, o contra cualquier otra persona. En estas situaciones, las estrategia más efectiva es hacer una pausa durante unos minutos y reflexionar sobre el equilibrio entre el aparente antagonismo de la vida que trata de interrumpir nuestros planes y cuánto o cuan urgente queremos lograr nuestros objetivos. Tal vez, en la reflexión, es una ventaja que los objetivos se retrasen un poco. Tal vez estamos tratando de empujar los eventos más rápido de lo que pueden ir por miedo a que las cosas no resulten de la manera que queremos. Toma un descanso. Da un paso atrás. Reflexiona. ¿Podría haber una razón por la que la vida interviene en este momento?

Al mismo tiempo, prestar atención a la sincronicidad no significa que deberíamos renunciar a nuestros esfuerzos y objetivos. No significa que cada vez que algo va mal es porque vamos por el camino equivocado. No debemos dejar que influencias negativas o difíciles de la vida justifiquen la dilación o

nos conduzcan a abandonar nuestras metas en favor de placeres y distracciones temporales.

Una vida espiritualmente saludable se vive en el delicado equilibrio entre estos dos extremos: albedrío y dejar-ir, orientación de metas e impulso espontáneo, deseo personal y plan cósmico. Tenemos que aprender a caminar en el medio, ser sensibles al flujo natural de los acontecimientos mientras no abandonamos nuestra propia idea determinada de a dónde queremos ir.

Existen algunas herramientas útiles que están disponibles, si deseas estar más sintonizado con la sincronicidad. Estas herramientas incluyen la obra maestra china, el *I Ching* o *El Libro de los Cambios*, la astrología, la numerología y las cartas del tarot. Todo esto puede ayudarte a aprender a leer los signos y las señales de la vida, pero no tomes estas herramientas demasiado en serio; de lo contrario pudieras terminar dependiendo de ellas para tomar hasta las más simples y ordinarias decisiones.

Si deseas explorar el mismo fenómeno sin esas herramientas, intenta crear un registro de todos los momentos de tu vida en los que has sentido que la sincronicidad haya estado presente: la gente que conociste por coincidencia en momentos cruciales, las oportunidades que aprovechaste gracias a una corazonada, las decisiones que de alguna manera se tomaron por sí mismas, los sueños que tuviste y que eventualmente ocurrieron cuando estabas despierto. Cuando hayas terminado, ve si puedes aplicar ahora mismo este conocimiento en tu vida diaria, prestando mayor atención a pequeños sucesos sincrónicos, como cuando el teléfono suena y es la persona que esperas en el momento correcto. Pronto vas a cogerle el truco a esto.

Conciencia

Casi todas las formas de práctica espiritual aterrizan en una cosa: mientras más alineamos nuestras vidas individuales con la existencia del todo; más nutridos y en paz nos sentimos. La prácticas de conciencia pueden ayudar a conectar esa alineación. Están diseñadas para calmar la mente ocupada, relajar el cuerpo y crear sintonía con la existencia. La oración, la meditación y seguir el ritual de las comidas, son todas prácticas comunes de la conciencia encontradas en muchas religiones y tradiciones espirituales.

He aquí un simple ejercicio de conciencia que cualquiera puede hacer. Siéntate en una posición relajada y cómoda, respira por la nariz y observa

cómo el aire es un poco más frío al entrar y ligeramente más cálido al salir. Coloca una mano sobre tu corazón y una mano sobre su vientre. Siente tu corazón latiendo y da gracias a tu corazón por estar ahí para ti todo el día y todos los días, bombeando tu sangre y manteniéndote vivo. Siente tu vientre, notando cómo se infla al inhalar y se desinfla al exhalar. Agradece a tu vientre por digerir todos los alimentos que comes. Siéntate silenciosamente, con tus ojos cerrados y permítete estar contigo mismo. Cuando sientas que estás listo, inhala profundo y exhala, abre tus ojos, levántate e incorpórate a tu día.

Te animo a adoptar prácticas sencillas como ésta, de forma regular en tu vida. Mientras más profundices tu conexión con los grandes procesos de la vida, te verás haciéndole frente al estrés y a las emociones más fácilmente, relacionándote más amorosamente con los demás y encontrando más alegría en la vida.

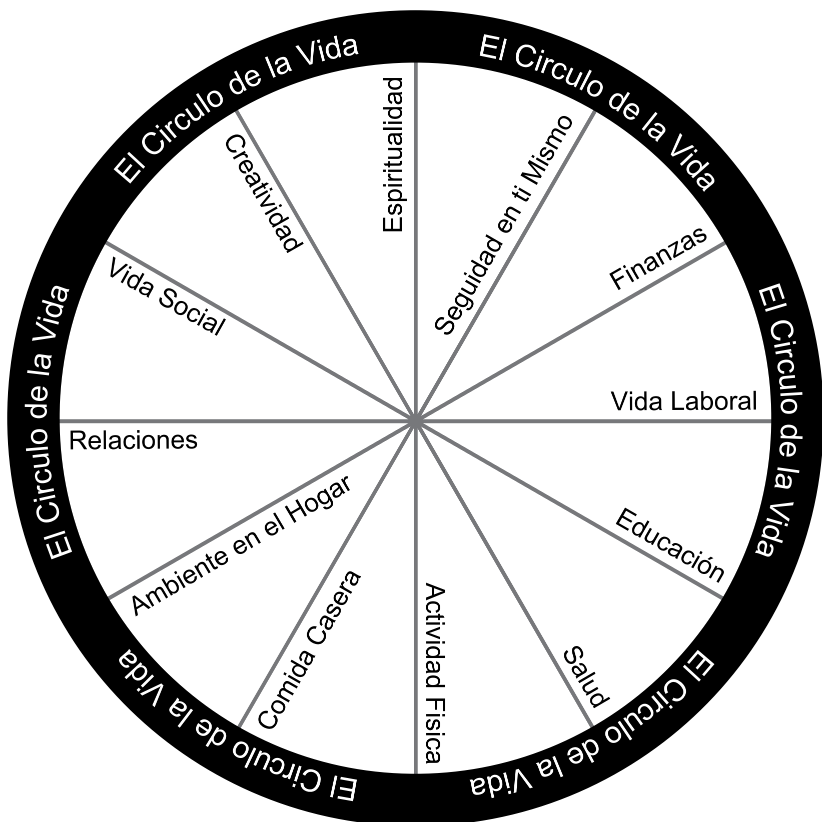
Ejercicios

1. El círculo de la vida

Este ejercicio te ayudará a descubrir cuáles alimentos primarios te hacen más falta. El círculo de la vida tiene 12 secciones. Observa cada sección y coloca un punto sobre cada línea, marcando cuan satisfecho estás con cada una de las áreas en tu vida. Un punto colocado en el centro del círculo, o cerca del medio, indica insatisfacción; mientras que un punto colocado en la periferia, indica máxima felicidad.

Cuando hayas colocado un punto en cada una de las líneas, une los puntos para que veas tu propio círculo de la vida.

Tendrás una visión clara de cualquier desequilibrio en tus alimentos primarios y será un punto de partida para determinar dónde desearías invertir más tiempo y energía para crear balance y dicha en tu vida.



Capítulo 7



Rompiendo paradigmas

La mayoría de las personas están comenzando a darse cuenta de que viven en un molde. Lo que la mayoría de las personas no se han dado cuenta es que el molde vive en ellos. Siempre que permitimos que sodas, barras de dulce, comida chatarra y cigarrillos entren en nuestro cuerpo, estamos dejando que las energías y vibraciones de corporaciones, fábricas, oficinas, directores y ejecutivos entren en nuestro propio ser. Estos son los ingredientes activos del molde.

—Zemach Zohar, www.alokhealth.com

Podemos vivir gran parte de nuestra vida sin cuestionar nunca lo que hemos aprendido. Vivimos de acuerdo con esta especie de mentalidad paradigmática, sin conciencia de la existencia de otras realidades posibles en nuestras vidas. Romper el molde y reclamar nuestra propia individualidad y estilo de vida es la tarea a realizar. Esto es extremadamente desafiante y gratificante. Y, cuando comienzas a despertar y mirar a tu alrededor, encontrarás muchas otras personas inteligentes en el mismo camino.

¿Qué es el molde? Como decía Morfeo: "El molde está en todas partes". Estamos completamente rodeados y envueltos en él. Son las creencias aceptadas y falsos conceptos sobre el mundo, que agotan nuestra fuerza vital. Es un tipo de programación mental, emocional y espiritual. Es más que una agenda corporativa, viene del gobierno, la iglesia, de los grandes negocios. Es la persistencia de que todos debemos casarnos, tener niños, unirnos a un grupo eclesiástico y comprar cosas. Puedes sentirlo en el trabajo, en la iglesia o en la tienda de comestibles.

El molde crea nuestras creencias colectivas sobre alimentación, moda y la mayoría de los aspectos de la vida. Es el constante sonido de tambor que nos llama a producir, procesar, vender y comprar. Es la voz en nuestras cabezas que nos dice que no debemos "mover el bote" o tomar riesgos. Es la cinta de correr en la que muchos de nosotros sentimos que estamos montados, y en la cual nunca avanzamos. El molde es lo que es familiar y cómodo para la mayoría de las personas, aunque las creencias y prácticas que exige nos roben nuestra felicidad, nuestra autenticidad y nuestro futuro. El molde nos dicta sus reglas sobre nuestra alimentación, nuestra salud, nuestras relaciones, nuestra espiritualidad y cómo debemos vivir.

Piensa en cómo luce el molde. Luce en forma de esbeltas mujeres que son jóvenes por siempre, hombres viriles que son adinerados y poderosos. Es un desfile interminable de cosas para comprar, con las que jugar, para vestirnos y consumir. El molde fomenta la comida chatarra y producida en masa, cafeína, azúcar, harina blanca, carne, alcohol y medicamentos para anestesiarnos y no reparar en nuestros sentimientos. El molde hace que corramos con estrés, en un modo de supervivencia y siempre nos dice que no tenemos suficiente y que necesitamos más. El molde nos dice que nunca nos vemos del todo bien. Insiste en que estamos realmente solos en este mundo. Nos dice que no debemos confiar en otros. Y nos hipnotiza para que olvidemos nuestra verdadera esencia y grandeza.

Debemos mostrar nuestra independencia haciendo comentarios cínicos y sofisticados sobre aspectos de la cultura que nos rodea, sobre comerciales de TV o ciertos productos; pero al final es casi imposible no sucumbir ante las fuerzas abrumadoras que nos bombardean diariamente con estos mensajes. Millones de dólares se invierten cada día para persuadirnos a hacer cosas y a comprar cosas que, de otro modo, nunca compraríamos.

Permitimos que fábricas de ropa nos etiqueten, abandonando nuestra individualidad y cubriéndonos con zapatos, pantalones, camisas, carteras y chaquetas llenos de logotipos. Luego, nos paseamos entre nosotros mismos tratando de medir quién tiene la mejor marca. Igualamos estas marcas con estilos de vida. Representan juventud, lujo o entretenimiento. Estas marcas incluso llenan necesidades, como la necesidad de pertenencia o sentirnos respetados.

No tengo la intención de reemplazar la economía de libre mercado o el sistema democrático con algunos ideales revolucionarios utópicos. Pero es irónico que en los años cuando el comunismo soviético y chino eran vistos como una amenaza para nuestro país, nuestro intelectuales advirtieron cómo las técnicas de lavado de cerebro y otras formas de programación social fueron usadas para controlar el comportamiento de millones de personas. Raramente nos detenemos a pensar sobre lo que está sucediendo en Estados Unidos. El molde es también una forma de “social-ismo” corporativo. Es un conjunto extremadamente poderoso de actitudes, creencias y pensamientos que son impuestos lentamente al público, cada día, a través de los medios de comunicación. Y los motivos orientados al lucro que lo guían van en escalada causando daño a la salud mental y física de millones de personas en el planeta.

Inversión publicitaria en medios: año 2005 completo

MEDIO	DINERO INVERTIDO
Periódicos	$25.1 billones
Red de TV	$22.4 billones
Revistas de consumidores	$21.7 billones
Redes de TV por cable	$15.9 billones
Comerciales de TV	$15.5 billones
Revistas de negocios	$4.5 billones
TV sindicada	$4.2 billones
Publicidad externa	$3.5 billones
Periodico nacional	$3.5 billones
Red radial	$1 billón
Internet	$8.3 billones (no incluye búsqueda de publicidad pagada)
Radio local	$7.4 billones (incluye gastos de 33 mercados en EU proporcionado por Miller Kaplan)

Datos publicados en AdAge.com. 28 de febrero de 2006
Fuente: TNS Media Intelligence

Las corporaciones han desarrollado sus leyes económicas según sus propios intereses y dinámicas porque su supervivencia depende de ello. Una ley económica fundamental es que la corporación siempre debe hacer lo que sea mejor para la corporación, lo cual es maximizar las ganancias, superar a los competidores, expandirse, crecer y mantener contentos a los accionistas con alto rendimiento y pagos regulares de dividendos. La salud y la prosperidad del consumidor es irrelevante.

Escapando del paradigma cultural que nos dice que necesitamos vernos, vestirnos y comer de cierta manera significa reunir el valor de salir de las influencias externas, para ver dentro de ti y preguntarte: "¿Quién soy yo y qué deseo realmente en mi vida?" Esto dirige a uno de los conceptos más fundamentales integrado en la psique estadounidense: libertad. Queremos pensar que somos las personas más libres del mundo y, en cierta forma, lo somos.

Pero yo percibo dos tipos de libertad: libres de y libres para. En lo que se refiere a "libres de", lo estamos haciendo bien. A través de nuestras instituciones democráticas, particularmente la Constitución de Estados Unidos y la Carta de Derechos, hemos logrado un excelente convenio de libertad de persecuciones religiosas, de monarquías, de sistemas políticos no democráticos como comunismo, fascismo y dictaduras militares. Pero, ¿qué significa "libres para"? ¿libres para qué? ¿Para tener nuestros traseros aplastados en el trabajo todo el día y luego sentarnos frente a la televisión, la computadora o el PlayStation hasta que llegue la hora de ir a la cama? ¿Libres para llenar nuestras bocas de comidas procesadas hasta que nuestros pantalones revienten o nuestros cuerpos se deterioren? ¿Libres para perseguir los últimos productos de moda que nos harán sentir completos? ¿No hay más nada en la vida?

¿Tienes hambre? ¿Por qué esperar?

Una de las características más insidiosas del molde es la que nos dice que la vida se trata de satisfacción inmediata. Y si la vida es sólo obtener lo que queremos tan rápido como sea posible, entonces también lo es comer. De hecho, el problema de nutrición actual en Estados Unidos se puede resumir en una sola línea, extraída de un comercial de chocolates Snickers: "¿Tienes hambre? ¿Por qué esperar?" Introducido en el mercado hace casi 80 años atrás, Snickers es ahora la barra de chocolate número uno en ventas en Estados Unidos, gracias a técnicas inteligentes de mercadeo basadas en darle a las personas lo que ellos creen que quieren – un alimento rápido, conveniente y en un colorido envoltorio.

Como dice el eslogan, no hay necesidad de esperar hasta la próxima comida, no hay necesidad de cocinar o esperar que otros miembros de la familia lleguen a casa para sentarse juntos a comer. Sólo toma lo más sabroso que tengas cerca de ti y mételo en tu boca. El mercadeo y la distribución de los tiempos modernos se han asegurado de que cuando sintamos hambre, muchos productos estarán en los anaqueles de las tiendas locales o colocados en la máquina de venta expresa de la oficina. Casi todas estas opciones de alimentos están cargados de calorías, grasas, azúcar refinada, sal procesada, productos lácteos y químicos artificiales – que hacen que estos alimentos no sean

realmente adecuados para el consumo humano. Sólo observa los ingredientes enumerados en un envoltorio de Snickers. Son algo así como: chocolate de leche (azúcar, mantequilla de cacao, chocolate, lactosa, leche descremada, lecitina de soja, sabor artificial), maní, jarabe de maíz, azúcar, leche descremada, mantequilla, grasa de leche, aceite parcialmente hidrogenado de soja, sal, claras de huevo y sabor artificial. No tengo nada en contra de las barras de chocolate Snickers. Incluso me comí una hace algunos años atrás, pero estoy usando Snickers como un ejemplo de la manera en que las personas son seducidas para comprar alimentos que, cuando se consumen con regularidad en el tiempo, aumentan el peso y disminuyen la salud.

Mientras menos saludable sea algo, más dinero gastan las compañías en mercadearlo. La publicidad es una industria multimillonaria encargada de estimular la compra compulsiva de la más grande sociedad de consumo de la faz de la tierra. Estamos constantemente bombardeados con publicidad que nos incita a comer y beber más. Desde la cartelera a un lado del autobús a la contraportada de la revista que un extraño lee en el subterráneo, desde comerciales colocados en los espacios entre canciones en la radio a aquellos que interrumpen nuestro programa de televisión favorito, estamos inundados de mensajes comerciales cada día.

Para los niños, es aún peor. Cada sábado en la mañana, los niños son bombardeados con cerca de 200 comerciales de comida chatarra alta en azúcar y grasas como Pop-Tarts, barras de cereal y varios tipos de galletas, tortas y bocadillos procesados. ¿Es esto lo que realmente queremos enseñarle a la gente joven de hoy día en Estados Unidos? La buena nutrición es crucial en los años de formación; pero nuestros niños están comiendo basura, especialmente en la escuela, y eso se nota. Ahora mismo tenemos una epidemia de obesidad infantil. Los científicos predicen que nuestros niños son la primera generación en la historia de Estados Unidos que vivirán vidas más cortas que sus padres.

El número de comerciales de TV de 30 segundos vistos en un año por un niño promedio es de 20.0001, y el anunciante número uno de publicidad en televisión orientada al público infantil es la industria de la comida chatarra y comida rápida. La mayoría de los padres quedarían pasmados si vieran comerciales de cigarrillos o alcohol durante la tira de programas del sábado en la mañana. Deberían estar igualmente molestos por los comerciales de comida chatarra, especialmente cuando las tasas de obesidad infantil se disparan.

Quisiera dejar claro que yo no estoy en contra de la comida rápida y conveniente. Creo que es una idea maravillosa. Pero anhelo ver el día en que los coloridos paquetes en nuestros supermercados y las envolturas de papel de los restaurantes de comida rápida contengan alimentos buenos, completos y nutritivos que nos mantengan sanos. Esto es posible. Todo lo que necesitamos es que suficientes personas lo soliciten. Luego, de forma instantánea, durante la noche, las compañías cuya existencia depende de conocer y proporcionarnos lo que queremos harán el cambio hacia productos saludables con el fin de garantizar su propia supervivencia. Realmente depende de nosotros.

Anteriormente he dicho, y es importante recordarlo, que con lo que estamos tratando en Estados Unidos hoy día es algo totalmente nuevo. Nada como esta sociedad de consumo masivo que tenemos había sucedido en la historia de la humanidad y es muy posible que nada como esto vuelva a ocurrir. Este mensaje puede parecer simplista. ¿Es posible que pienses que estás lo suficientemente consiente para ver más allá de la ostentación y la pomposidad? Pero las publicidades continúan, siguen entrando en tu cerebro y su influencia es poderosa y creciente. ¿Podrás ser lo suficientemente vigilante en tu propia vida para filtrar los mensajes inútiles que te comunica el molde social?

Piensa en cómo esta influencia afecta tu propio humor y sentimientos. Compara la forma en que te sientes después de pasar una cuantas horas en el parque versus pasar una cuantas horas viendo televisión. O piensa en el momento en que buscas cosas fuera de ti para satisfacerte. Considera cómo es tu relación con los alimentos después de pasar la mañana en un mercado de agricultores locales, hablando con las personas que cultivaron esos alimentos, versus después de poner unas cuantas monedas en una máquina expendedora para satisfacer un antojo vespertino.

La presión por ser delgados

La idea de ser delgado entra en la mente de las niñas a una edad temprana. Cada vez más, las jovencitas dicen que quieren ser más delgadas. Cerca de la mitad de las niñas en Estados Unidos comprendidas entre las edades de 11 a 13 años se ven a sí mismas gordas2. La mayoría de estas niñas poseen una muñeca Barbie, y Barbie tiene un cuerpo que es imposible de lograr. Si

PERFIL



Sheri Oppenheimer, Atlanta, GA

www.100womenproject.com

"Aprendí a manejar mi estrés y mi ansiedad de una vez y para siempre".

Mi eterna lucha contra la ansiedad comenzó cuando estaba en segundo grado y tomaba pruebas de matemáticas con tiempo medido. A pesar de que siempre tuve calificaciones de "A" y estaba en la lista de excelencia en la universidad, mi ansiedad siempre me arropaba. Mientras crecía, recuerdo que mi mamá mantenía una constante lucha con su peso. Decía que era una mujer increíblemente expansible que había podido perder hasta 1.600 libras (¡40 libras, 40 veces!) Yo aprendí a confiar en una rutina de ejercicios y una dieta vegetariana como una forma de manejar mi ansiedad y comencé a ayudar a mi mamá a superar su lucha, apoyándola y educándola.

Después de la universidad, trabajé en varias compañías de calificación Fortune 100, equilibrando 60 horas de trabajo a la semana, largos viajes y ambientes acelerados. No me sentía apasionada por lo que hacía y estaba viendo las consecuencias en mi salud. Me sentía quemada y lista para un cambio. Fui a mi mamá para que me ayudara con el estado de ansiedad en el que estaba sumida, quien por cierto ya había perdido cerca de 90 libras gracias a nuestras largas caminatas y cenas saludables juntas. Ella justo se había inscrito en Integrative Nutrition y compartió su conocimiento conmigo en un esfuerzo por ayudarme. ¡Supe que había encontrado lo que buscaba! Así que, me inscribí al día siguiente. Durante mi tiempo de estudio en IIN, aprendí a manejar mi estrés y mi ansiedad de una vez y para siempre. En cortos 8 meses, desarrollé una exitosa práctica como consultora de salud, recuperé mi inversión, dejé mi trabajo, terminé una relación, me mudé a una nueva ciudad y abrí una oficina en un spa orgánico en Atlanta - Georgia.

En los fines de semana de madre e hija en la ciudad de Nueva York, decidimos que si habíamos podido ayudarnos a nosotras mismas, podríamos apoyar a otras mujeres alrededor del mundo a hacer lo mismo. Comenzamos con 100 mujeres y así nació The 100 Women Project (Proyecto de 100 mujeres). A la fecha, tenemos mujeres involucradas en cada estado del país y en más de 20 países y estamos creciendo cada día. Me siento increíblemente agradecida por tener esta oportunidad de ayudar a mujeres alrededor del mundo a alcanzar sus metas de salud y felicidad, de una vez y para siempre.

Barbie fuera una mujer de verdad, sería de aproximadamente 9 pies de alta (2,74 metros) con un busto de 38 a 40 pulgadas (96,5 a 101,6 centímetros), una cintura de 18 a 24 pulgadas (45,7 a 61 centímetros) y caderas de 33 a 35 pulgadas (83,8 a 88,9 centímetros). Pesaría cerca de 110 libras (50 kilos). Si las mujeres fueran realmente como Barbie, no podrían caminar, tener un ciclo menstrual, dar a luz o respirar. Si las niñas ven esta muñeca como la imagen de lo que es ser mujer, ¿qué tipo de mensaje le envían acerca de cómo deberían lucir?

A pesar de los muchos avances que las mujeres han logrado en la historia reciente, aún vivimos en una sociedad moderna demasiado masculina. El mundo necesita de mujeres fuertes, poderosas y bien alimentadas para equilibrar su energía. Pero muchas mujeres son limitadas y silenciadas por sus inseguridades debido a los mensajes que han recibido acerca de lo que significa ser mujer durante toda su vida.

Lee cualquier revista de moda femenina y verás que el contenido y la publicidad son obsesiones incesantemente inflamadas, y sacan provecho de eso, medidas por las imágenes impulsadas por los medios de comunicación. Las páginas están cubiertas con fotos de mujeres demacradas, que nuestra sociedad está de acuerdo en que son hermosas. Estas modelos son idealizadas y la publicidad nos hace desear lo que ellas tienen, así que las mujeres de talla normal irán a comprarse un bolso Louis Vuitton o unos anteojos de sol Ralph Lauren para sentirse atractivas.

Lo que se muestra en las revistas; sin embargo, no es la realidad. Las revistas no publican notas legales explicando que esas modelos trabajan horas con los mejores estilistas y maquilladores, que las ropas que usan son ajustadas según su forma exacta o que las fotos son retocadas por profesionales. Las manchas son removidas, la celulitis es disfrazada y cualquier extra en la barriga, piernas y brazos es borrado. Las mujeres ven estos anuncios y comienzan a pensar que deben salir de la cama siendo tan hermosas como estas mujeres de las páginas de la revista. Los hombres también ven estos anuncios y se imponen un ideal femenino irreal.

Las supermodelos representan la vanguardia de todo lo que se supone es hermoso y deseable en una mujer. Pero, ellas vienen de otro planeta. Las modelos típicas son más delgadas y más altas que el 99.9% de las mujeres estadounidenses. La modelo promedio mide 5' 11" (1,77 metros) y pesa 117 libras (53,18 kilos), mientras que la mujer promedio estadounidense mide 5'

4" (1,60 metros) y pesa 164 libras (74,55 kilos) Para mantener sus empleos, las modelos deben conservar un cuerpo con cero de grasa corporal. Toma un momento para digerir estas palabras: cero grasa corporal. El cuerpo humano, especialmente el cuerpo femenino, sencillamente no está diseñado para funcionar con cero grasa corporal. Es un concepto inhumano. No es de extrañar que, un día de estos, más de la mitad de las mujeres en este país estén a dieta, tratando de moldearse a sí mismas para llenar un concepto cultural artificialmente creado sobre lo que significa ser hermoso.

Incluso ahora, en el siglo 21, la mitad de la población femenina de Estados Unidos continúa sintiendo la presión diaria por ser delgada, en una manera bastante realista. Las mujeres se ven exprimidas por dos fuerzas culturales poderosas. Una, es la presión por consumir los tipos de comidas disponibles, que engordan innecesariamente; y la otra, es la presión por conformar un estereotipo femenino que exige la delgadez como un requisito previo a la belleza. En ambos casos, la publicidad es la llave para abrir sus mentes y carteras. El mercadeo es el catalizador, el gatillo que las estimula y las provoca a comprar tanto alimentos no saludables como el tampoco saludable ideal estadounidense de belleza.

La publicidad incita a que las mujeres substituyan la comida por amor, mientras exalta imágenes de mujeres al borde de la anorexia. Los medios están renuentes a evaluar el impacto que tiene la publicidad en la salud pública porque dependen, precisamente, de la publicidad para mantenerse vivos a nivel comercial y no se pueden permitir morder la mano que les da de comer. Como comenté en el capítulo 1, el gobierno se ve comprometido por el poder de las corporaciones de Estados Unidos. Abandonados a nuestra suerte, sólo podemos ir a la deriva con el pensamiento cultural colectivo y tratar de hacer lo mejor a nuestro alcance; o podemos alzar nuestra voz para defender lo que sabemos que es la verdad, pese a lo que los medios nos obligan a creer.

Síndrome de la súper mujer

Liberadas del confinamiento de roles femeninos habituales, con crecientes oportunidades para explorar áreas que fueron una vez exclusivas para los hombres, las mujeres modernas frecuentemente terminan con vidas crónica-

mente estresantes mientras luchan por tratar de lograr el equilibrio en todos los aspectos de sus vidas. Quieren ser exitosas en los negocios, tener un gran matrimonio, hijos hermosos, una figura despampanante con un estómago plano, estar involucradas en las artes y hasta, quizás algún día, postularse a un cargo público. ¡Uff! Sólo pensar en todo esto me cansa. Conozco a muchas mujeres que sufren del síndrome de la súper mujer, tratando de mantener este estresante estilo de vida y preguntándose el porqué no son felices.

Soy un ferviente creyente de estimular a que las personas deben tomar las con calma. Entiendo porqué muchas mujeres quieren explorar todas las posibilidades que se abren a ellas, las cuales les han sido negadas por mucho tiempo, y admiro a aquellas que pueden manejarlo. Pero tarde o temprano, cualquier persona que mantenga esta suerte de estilo de vida poderoso, sea hombre o mujer, se verá obligado a ver que se requiere un selección inteligente de prioridades. También se necesita coraje para pararse y decir: "¡Está bien! Pueden pasarme por la vía rápida del éxito. La he probado, la entiendo y no estoy interesada en seguir manteniéndola porque ahora sé que el precio es muy alto. Quiero mantenerme fiel a mí misma y disfrutar de mí misma. Estas son ahora mis prioridades".

Síndrome del súper hombre

Los hombres también enfrentan opresión sexual en nuestra sociedad. Los hombres tienen mucha presión por ser fuertes, mantener a sus familias y estar presentes para sus esposas y novias. En años recientes, el mercadeo orientado al público masculino ha crecido dramáticamente para incluir imágenes de hombres con cuerpos esculturales, con abdominales resaltados, que también son altamente exitosos profesionalmente.

Cuando hablo a mis alumnos en la escuela sobre opresión sexual, siempre me acuerdo de la presión que sienten los hombres por ser exitosos en sus profesiones. Así como las mujeres, son vistas como "objetos sexuales" en nuestra sociedad, los hombres son vistos como "objetos exitosos". De alguna manera, lo hombres de nuestra cultura han tomado el mensaje de que si no "traen la comida a la casa", y en grandes cantidades, son unos perdedores. El ímpetu que ponen para ser objetos de éxito, con frecuencia deja a un lado sus cuerpos.

No escuchan la sabiduría de sus células, la dulce voz en su interior que les pide que vayan más despacio y sean más amorosos consigo mismos. Después de todo, según nuestros estándares culturales, esto no es muy masculino.

Ayudando a hombres a superar la presión de ser "perfectos" según los patrones de nuestra sociedad – tener un cuerpo en forma y un empleo bien remunerado y ser abiertos, pero no muy sensibles – yo animo a estos hombres a que busquen ayuda. Les invito a que creen comunidades en las que se sientan cómodos, libres de la presión de llenar las expectativas de otros sobre quién o cómo deberían ser y donde puedan expresar sus emociones de forma abierta, sin ser juzgados. Finalmente, apoyo la idea de dejar ir cualquier culpa o responsabilidad por cosas que quizás ocurrieron en el pasado.

Los hombres en nuestra cultura están listos para aprender que no deben sacrificar sus cuerpos para ser exitosos. Se espera que los 'machos' pongan todo en orden, sacrifiquen su salud en empleos tóxicos y en la milicia, que se obliguen a sí mismos con orgullo y tomen las lesiones o heridas "como un hombre". Sí, los hombres pueden ser fuertes, pero también pueden ser vulnerables. Muchos hombres desean alimentarse a sí mismos y poner atención en su propia salud. Necesitan estímulo y aprobación, no sólo por las mujeres que están a su alrededor sino por los mismos compañeros del sexo masculino.

El individuo

Incluso cuando miro en panorámica la estructura del molde que nos rodea, mi enfoque siempre es en el individuo sentado frente a mí y escuchar cuidadosamente y con una mente abierta lo que ella o él tiene que decir. Esta perspectiva proviene del Budismo Zen. Se le conoce con el nombre de "Mente de principiantes" y consiste en el arte de acercarse a algo con una actitud inocente, de una manera fresca, receptiva e interrogativa. Esta es una forma maravillosa de escapar del molde y dejar que brille tu propia belleza y verdad.

Veo a la persona frente a mí – bien sea un estudiante, cliente o amigo – como un *tábula rasa*, borrón y cuenta nueva y les pregunto, "¿Cómo estás? ¿Qué te inquieta de tu salud?" Existe cantidad de evidencia en la profesión de los consultores sobre que una persona se recupera sólo hablando de sus problemas y recibiendo amor sin que el consejero le de ninguna recomendación.

Este acercamiento toma tiempo y va en contra de la corriente principal de cuidado de salud, en la cual el enfoque es diagnosticar los síntomas rápidamente, identificar la enfermedad y prescribir medicamentos.

Viendo hacia atrás, noto que muchos de mis clientes se han recuperado rápidamente sin la necesidad de tomar medicamentos o hacerse intervenciones. Atribuyo esto a mis habilidades de oyente cuidadoso, mi aprecio sincero hacia ellos y mi profundo conocimiento de que no necesitan sufrir. De hecho, muchos de mis clientes y estudiantes, probablemente, pudieron trabajar en sus problemas solos, sin mi ayuda, si hubieran estado dispuestos a colocar tanta atención e inteligencia en su propia salud como lo hacen en sus vidas profesionales. Pero esto raramente sucede. La sociedad, la cultura y los medios alejan a las personas del pensamiento de cuidarse a sí mismos, poniendo el foco de atención en "qué hay afuera" más que en "qué tengo adentro". La moda, las vidas de celebridades y el chisme prevalecen sobre nuestra salud física y nuestro bienestar.

Me gusta recordarle a mis estudiantes que se amen y se respeten a sí mismos y que tomen el tiempo de escuchar las necesidades de sus cuerpos, sus mentes y sus almas. Enseño a las personas a que se den cuenta de los asuntos que los perturban y a que inviertan tiempo y energía resolviéndolos. Nuestro método hace que las personas se enfoquen en sí mismas y arreglen los problemas que los están molestando. Una vez que esto suceda, la solución es usualmente obvia y la persona con las respuestas es con frecuencia el mismo individuo y no el profesional. Pero teniendo a una persona ahí, un oyente entrenado devoto dispuesto a ayudarlo a mejorar, es como las personas descubren sus propias respuestas.

Romper el molde

Una de las maneras más poderosas con la que podemos ayudar a liberarnos del molde es aprendiendo a "romper el molde" más que siempre intentar "encajar" en él. Todos somos susceptibles a la añeja presión de conformarnos, ser aceptados y mantenernos al día con *Los Joneses*. ¿A quién le importan *Los Joneses*? Esta necesidad de encajar nos mantiene encerrados en el molde, el cual nos obliga a seguir una dieta pobre y alta en comida rápida. Estas ilusio-

nes nos empujan a trabajar más duro, confiando en sustancias estimulantes adictivas como café, azúcar y cigarrillos. Como un esclavo de nuestras propias ambiciones, nos sentimos obligados a empujar hacia delante con todas nuestras fuerzas. Salir de esta cinta de correr requiere la voluntad de aferrarnos a nosotros mismos y descartar la opinión de otros.

Soy personalmente sensible a seguir esta tendencia porque, habiendo sido criado en una familia judía ortodoxa, crecí con una necesidad de encajar, no atraer atención innecesaria y pretender que era igual que cualquiera. Esto explica el porqué es fácil para mí sembrar la misma tendencia en otros. He notado que cuando las personas cambian significativamente sus estilos de vida, a veces tratan de esconderlo o restarle importancia por razones similares. Así como estás comenzando a cocinar de forma más saludable o renunciar a la bebida o cualquier cambio nuevo que te nutra, te invito a que salgas del closet, sé abierto con esto y déjale saber a las personas qué estás haciendo.

Muchos estudiantes en mi escuela no encajan en la sociedad promedio. De una manera u otra, viven en la periferia y no quieren llamar mucho la atención, así que imitan las costumbres y hábitos de sus familiares y vecinos, a pesar de sentirse como la oveja negra de sus familias. Me dicen, "no tengo nada en común con mi hermano o mis hermanas, mis padres o mis vecinos de al lado. Me veo a mí mismo bastante diferente a la sociedad que me rodea". Pero se mezclan con el gentío, charlando sobre las últimas elecciones, asistiendo a eventos deportivos o sociales y visten la misma ropa, sólo para ser reconocidos como parte del colectivo. Otros tal vez tengan interés en hábitos más saludables, pero sienten que no quieren interrumpir sus acostumbradas rutinas, bien sea la de almorzar con compañeros de trabajo en un restaurante de comida rápida o comer en reuniones familiares. Nuestros hábitos alimenticios – en casa, en la oficina o en el restaurante – de seguro reflejan nuestra voluntad de comprometernos por el bien de la armonía social. Sugiero que comiencen con poco. Experimenten llevando un platillo saludable a una reunión familiar o déjales saber a tus compañeros de trabajo sobre un restaurante de comida sana que acaba de abrir sus puertas.

Otra área en la que las personas, incluyéndome, con frecuencia se comprometen por el bien de las apariencias, es en las relaciones. Después de tres años de matrimonio, sentí que el mismo no estaba funcionando; pero me mantuve casado por otros tres años porque mis padres estaban muy felices de

que yo me hubiera casado con una mujer judía. No podía imaginar desilusionarlos. Esta misma presión se manifiesta por miles de diferentes vías en otros aspectos de nuestras vidas. Con frecuencia, uso como referencia secciones del periódico para ilustrar este tópico. Vemos una sección de anuncios de bodas llena de fotos de parejas sonrientes y felices. Pero no tenemos una sección de divorcios con fotos de hombres y mujeres sonrientes, que decidieron tomar sus propios caminos. ¿Estás atrapado en tu propia foto, tratando de sostener algo que no funciona? Tal vez es una relación, un trabajo o una manera de comer.

Me gustaría que te detuvieras un momento y reflexiones sobre cuánta de tu inteligencia y creatividad está canalizada en tratar de "encajar". Mi propia experiencia es que si tu pones la misma cantidad de esfuerzo en "romper el molde" – dándote el permiso de ser espontáneo, natural y auténtico en la manera en que vives y te comportas – inmediatamente te convertirás en una persona más feliz y contenta.

Romper los paradigmas es la llave maestra en el camino de crear la verdadera salud y felicidad. Comienza por notar los lugares en los que no te sientes auténtico. ¿Hay ciertas personas con las que tienes dificultad de expresarte como realmente eres? ¿En qué circunstancias tratas de encajar en las expectativas de otros? Sin juzgarte a ti mismo, empieza a notar cuándo y dónde ocurre esto y comienza a construir la confianza de expresar tu verdadera esencia en todo momento, para abrazar lo que te hace diferente de la norma. Amándote a ti mismo por completo, alcanzarás un nuevo escalón en tu estado de salud, algo que ningún alimento podría darte jamás. Y siendo auténtico, tu fuerza vital aumentará, tu corazón se abrirá y el mundo más nunca te parecerá el mismo.

Ejercicios

1. Apaga los medios de comunicación

Te animo a que experimentes un día, una semana o un mes sin medios de comunicación. Esconde la TV, no leas revistas o periódicos y evita usar la Internet. Nota cómo tus pensamientos acerca del mundo y sobre ti mismo cambian sin la presencia constante de los mensajes de los medios de comunicación. Nota que tienes más tiempo para las personas que amas o para encarar el hecho de que estás demasiado aislado.

2. Haz un seguimiento de los mensajes de los medios

Escribe en un papel todos los medios de comunicación a los que estás expuesto en un día promedio y todos los mensajes que recibes de ellos. Asegúrate de incluir los comerciales de radio, televisión, carteleras, avisos en Internet, la publicidad en el metro y pare de contar.

¿De qué son la mayoría de los mensajes que recibes?

3. Lista de deseos

Esta es una herramienta para que dejes ir los ideales sociales sobre cómo debería lucir tu vida y te conectes con los deseos más profundos para tu futuro. Escribe los elementos que son más significativos para tu futuro, como relaciones, hijos, profesión, salud y espiritualidad. Escribe lo que quieres alcanzar u obtener, los lugares a los que quieres ir, las personas a las que te gustaría conocer o estar cerca de, o cualquier cosa que tu corazón, tu mente y tu alma deseen de verdad.

Comienza a enumerar tus deseos. Comienza con cosas simples y obvias y notarás que te llegarán más y más ideas una vez que empieces a escribir. Permítete ir alocadamente – escribe todo lo que deseas. Utiliza el lenguaje que te sea más cómodo como “Yo quiero…” o “Yo deseo…” o “Tengo la intención de…” ¡Diviértete con esto!

Capítulo 8



El plan de Nutrición Integrativa: 12 pasos para la salud

Para realizar el viaje más difícil, sólo necesitamos dar un paso a la vez, pero debemos seguir andando.

—Proverbio Chino

Hemos examinado las políticas que rodean a la industria alimentaria y la dificultad de romper con las actitudes culturales contemporáneas que influyen en nuestros hábitos alimenticios. Hemos visto la sabiduría innata del cuerpo, aprendiendo a confiar en ella y comprender la importancia de las señales que nos envía en forma de antojos. Hemos examinado teorías dietéticas y buscado el fundamento de los alimentos primarios. Ahora es momento de integrar este conocimiento en forma de un plan. No existe una manera de comer que funcione para todo el mundo, pero éste es un programa de principios generales y sugerencias, no de reglas rígidas. Este enfoque tiene flexibilidad de acuerdo a las necesidades de cada individuo, reconociendo que no hay dos personas iguales y no hay dos personas que tengan las mismas preferencias alimenticias.

No espero que cambies tu forma de comer de repente. Por el contrario, he encontrado que los cambios drásticos y repentinos son difíciles de mantener debido a que obligan a las personas a reprimir sus antojos por la comida y los hábitos alimenticios ya establecidos. Mientras más hábitos son reprimidos, más poderosos se vuelven; provocando una tensión interna que se acumula hasta que la persona renuncia y la dieta falla. Una introducción gradual de cambios básicos permite que las personas creen una transformación más grande sin mucho esfuerzo ni lucha.

Incluso eligiendo seguir tan sólo un paso de este capítulo, cambios significativos ocurrirán en ti. Piensa en esto como en subir una escalera. Tienes que subir un peldaño a la vez o te puedes caer. Te ofrezco muchas opciones, pero depende de ti que encuentres aquellas que te sirvan. La mayoría de los libros de dieta recomiendan que alteres completamente tu forma actual de comer

y que sigas sus reglas estrictas. Yo digo que optes por hacer las cosas que más deseas y dejes las más difíciles para más adelante. A medida que empieces a hacer las más fáciles, la energía de tu cuerpo se disparará y sacarás provecho de ello. Te encontrarás entonces haciendo la cosas más difíciles con mayor facilidad porque no estás arrancando de cero. Si te gusta la idea de restregar tu cuerpo con una toalla caliente, hazlo. Si te atrae la idea de comer más vegetales dulces, hazlo. Cualquier sugerencia que desees seguir es la correcta para ti. Una cosa que puedo decirte es que todas funcionan.

El plan de Nutrición Integrativa tiene 12 pasos, pero no hay un significado especial en este número. No necesitas seguir los pasos en orden. Escoge uno y luego pasa al otro cuando estés listo. Ve a un ritmo que sea conveniente para ti. Podrías abordar un nuevo paso cada día, cada semana o cada mes. Esta no es una dieta a corto plazo, es un estilo de vida a largo plazo. Confía en tus instintos, sabiendo que cada cambio que hagas tiene un impacto tremendo en tu presente y en tu futuro.

Plan de Nutrición Integrativa: 12 pasos

1. Toma más agua
2. Practica el arte de cocinar
3. Aumenta el consumo de granos enteros
4. Aumenta el consumo de vegetales dulces
5. Aumenta el consumo de verduras
6. Experimenta con proteínas
7. Come menos carne, lácteos, azúcar y alimentos procesados y comida chatarra; consume menos café, alcohol y tabaco
8. Desarrolla hábitos fáciles e íntegros para nutrir tu cuerpo
9. Mantén relaciones sanas que te apoyen
10. Encuentra una actividad física que disfrutes y practícala regularmente
11. Encuentra el trabajo que amas o la manera de amar el trabajo que haces
12. Desarrolla una práctica espiritual

1. Toma más agua

El cuerpo es 75% agua, así que tiene sentido que este líquido esencial debe reponerse continuamente. Podemos pasar un mes sin comida, pero sólo podemos vivir dos o tres días sin agua. El agua es crucial para nuestra supervivencia.

Muchas personas están confundidas en cuanto a la cantidad de agua que deben beber; siempre se les dice que tienen que beber más. ¿Cuánto es más? ¿Cuál es la cantidad correcta de agua para tu cuerpo? Algunos expertos recomiendan ocho vasos al día, pero esto plantea la pregunta ¿qué tanto es un vaso? ¿ocho onzas? ¿más? ¿menos? La respuesta debe venir de tu propia experiencia. Dependerá mucho del tamaño. Una persona pequeña necesitará proporcionalmente menos agua que una persona más grande. También depende de tu nivel de actividad física, el clima del lugar donde vives y tu dieta.

Beber más agua aumenta el yin, haciendo el cuerpo ligero y fresco y expandiendo la energía a través de todo el sistema. Si eres demasiado yang -demasiado tenso o constreñido, sufres de estrés, dolores de cabeza y tensión corporal - puede que quieras tratar de aumentar tu consumo de agua para equilibrar estos síntomas. Adicionalmente, los antojos por alimentos dulces (yin) pueden de hecho ser señales de deshidratación. Tomar agua puede reducir o eliminar los antojos.

El fallecido Dr. Fereydoon Batmanghelidj, médico de origen iraní, ganó la atención internacional con su afirmación de que beber agua con regularidad puede mejorar una amplia gama de enfermedades. "No estás enfermo, tienes sed", afirmó en 1992 en su libro más vendido *Las diferentes maneras en que tu cuerpo llora por agua* (*Your Body's Many Cries for Water*), en el cual atribuye muchas dolencias y enfermedades a la deshidratación crónica. Durante años de estudios e investigación, el Dr. Batmanghelidj llegó a la conclusión de que el agua ordinaria previene y cura la depresión, el asma, la artritis, los dolores de espalda, las migrañas, la hipertensión, esclerosis múltiple y muchas otras enfermedades. También se opuso al uso de costosos medicamentos para el tratamiento de enfermedades, diciendo que tú "no tratas la sed con medicación".

El Dr. Batmanghelidj fue encarcelado como preso político en Irán después de la Revolución Islámica en 1979. Ya que era médico, otros presos acudieron a él con problemas médicos. Al no tener acceso a medicamentos o drogas, en su desesperación, le dijo a un paciente con úlcera y dolores abdo-

minales severos que intentara beber dos vasos de agua. Para su sorpresa, el dolor del paciente disminuyó en cuestión de minutos. Durante tres años en prisión, trató a más de 3.000 compañeros prisioneros que sufrían de úlceras pépticas, viendo el ambiente de la prisión como un "laboratorio ideal de estrés". Después de su liberación en 1982, vino a Estados Unidos y continuó explorando el papel del metabolismo del agua en el cuerpo humano hasta su muerte en el 2004.

Una gran mayoría de la población estadounidense está deshidratada, lo que contribuye significativamente a un estado de salud pobre. El lavado regular de los riñones y vejiga con agua asegura que las células muertas y otros productos de desecho puedan ser expulsados antes de que alcancen niveles tóxicos. Mantenerse hidratado puede prevenir el envejecimiento prematuro, eliminar jaquecas y dolores de cabeza, disminuir la hipertensión y promover la pérdida de peso. Algunas personas dicen que no pueden beber agua porque no les gusta el sabor. Yo les aconsejo que añadan un poco de jugo de fruta, unas gotas de limón, una rodaja de pepino o cualquier cosa que cree un sabor atractivo.

Cuando el tema del agua aparece en clase, los estudiantes siempre quieren saber qué tipo de agua es la que recomiendo. Es un tema cada vez más complejo. En los últimos cinco años, el agua embotellada se ha convertido en una de las bebidas más populares en Estados Unidos. Es fascinante para mí que todas estas personas, incluyendo a aquellas con mentalidad holística, beban agua potable de Fiyi, Holanda y otras partes del mundo. Muchas veces el costo del agua depende de la marca, y esta agua no es muy diferente de la que sale de tu grifo. Las normas federales para el agua del grifo son, de hecho, superiores a las del agua embotellada1. Las botellas de plástico también tienen un enorme impacto sobre el medio ambiente. La cantidad de combustible, para no mencionar la cantidad de plástico, utilizado en estas botellas es tremendo. No estoy diciendo que todos deberían beber sólo agua del grifo, sino que beber exclusivamente agua embotellada simplemente no es sostenible para nuestro planeta. Cuando estás fuera de casa, beber agua embotellada es a veces la única opción. Te recomiendo que pruebes diferentes tipos - no te conformes con la más barata o la de la botella más bonita. El agua buena es como el buen vino, que requiere de una selección cuidadosa y sensibilidad de cómo responde tu cuerpo.

La mayoría del agua de grifo contiene cloro, flúor y algunas veces, plomo. Por lo tanto, si vas a beber agua del grifo, te recomiendo que consigas algún tipo de sistema de filtro. Existe una amplia gama de filtros en el mercado y que varían tanto en precio como en calidad. La mayoría de las personas está familiarizada con los filtros de jarra o filtros de grifo, como los de marca Brita, que son relativamente económicos. También puedes tratar con un filtro de agua de carbono o un filtro de ósmosis inversa, los cuales son más caros, pero son conocidos por la eliminación de una mayor cantidad de toxinas. Puedes investigar en línea acerca de los diferentes tipos de filtros para encontrar uno adecuado según tus necesidades y tu presupuesto. Si después de investigar sobre los filtros de agua decides invertir en uno, asegúrate de cambiarlo con regularidad.

El momento en que bebes agua también es importante. Después de despertar en la mañana, es bueno beber de inmediato uno o dos vasos de agua para hidratar el cuerpo. Muchas personas se dan cuenta ya en la tarde de que no han tomado suficiente agua, así que beben mucha antes de ir a la cama. Un sueño reparador es necesario para la salud y no querrás interrumpirlo levantándote para ir al baño. La regeneración completa ocurre sólo cuando dormimos profundamente. Si notas que te levantas en la noche para ir al baño, te sugiero que bebas la mayor cantidad de agua de tu día en la mañana o temprano en la tarde.

Muchos consultores dietéticos dicen que el agua es el único líquido que puede hidratar el cuerpo y que los jugos y el té no cuentan. En lo que a mí respecta, las bebidas con cafeína como el café, las sodas y el té negro, no cuentan porque tienen efectos deshidratadores. El té de hierbas, sopas y jugos ayudan a hidratar el cuerpo, aunque no en la misma cantidad que el agua pura.

A veces los dietistas recomiendan beber agua caliente con limón a primera hora de la mañana, señalando que es bueno para limpiar el hígado. Si intentas esto, está atento a cómo reacciona tu cuerpo. Si eres del tipo de persona estresada y tensa, el limón puede fruncirte y hacerte más tenso. Experimenta y ve qué es lo que realmente funciona para tu cuerpo. Lo mismo aplica para el agua con hielo y el agua caliente. A muchas personas no les gusta el hielo en su agua de tomar, creyendo que no es bueno para la salud porque el agua usada para hacer hielo es de mala calidad o porque el frío interrumpe el proceso digestivo. Puede que estas personas no piensen lo mismo de beber

grandes cantidades de té caliente, lo que crea una condición de calor excesivo. El cuerpo, a través de su sabiduría natural de buscar balance, necesitará compensarse comiendo algo frío, como por ejemplo, helado. El agua con hielo con frecuencia puede ayudar a restaurar el desequilibrio causado por beber en exceso líquidos calientes sin los efectos secundarios del azúcar.

Recuerda observar la ingesta completa de tu día a la hora de decidir cuánta agua necesitas beber. Algunos alimentos son más densos que otros. Los granos cocidos contienen dos medidas de agua y una de granos. Los vegetales también tienen alto contenido de agua. Cocinar vegetales al vapor o hervidos, al contrario de freírlos u hornearlos, incrementa el contenido de agua de los mismos. Si comes cereal de desayuno o pan, un panecillo o galletas, obtendrás muy poca o nada de agua de estos alimentos. De hecho, podrías provocarte una deficiencia de agua; así como los granos cocidos, los vegetales y sopas pueden crear un excedente.

Considerando el impacto probado del agua en la salud de los seres humanos, me parece increíble que las personas sigan tan inconscientes y con tan poca educación sobre este tema. Pasan la mayor parte de sus vidas deshidratados, sufriendo innecesariamente de poca energía, antojos y otros síntomas; sin darse cuenta de que podrían sentirse mucho mejor simplemente bebiendo más agua.

2. Practica el arte de cocinar

Es una bien conocida paradoja que sólo un experto cocinero sabe cómo preparar una comida en pocos minutos. Pensarías que la experiencia conlleva a la complejidad; pero hacer una comida puede ser, de hecho, dividida en dos simples pasos: tiempo de preparación y tiempo de cocción. El tiempo de preparación para el arroz es corto - alrededor de un minuto. Sacarlo de la bolsa, medirlo, lavarlo y ponerlo en la olla. El tiempo de cocción es más largo, pero esto no significa que necesitas estar alrededor de la cocina, probando impacientemente el arroz a cada minuto para ver si está listo. Sólo dale vuelta a un contador de tiempo y dedícate a hacer cualquier otra cosa que tengas que hacer.

Los vegetales, los cuales faltan seriamente en la dieta diaria de la mayoría de los estadounidenses, son especialmente fáciles de preparar. Hacer una ensalada consiste en lavar y cortar. La cocción de las verduras toma un par de minutos de preparación para lavar y picar, y luego unos minutos para cocinarlos al vapor, saltearlos, hervirlos o asarlos. Hacer jugos es una manera instantánea de preparar vegetales; todo lo que necesitas es un extractor de jugos y unos minutos para limpiarlo una vez hayas terminado. Otras formas fáciles de comer vegetales es comprando bolsas de zanahorias bebé o tallos de céleri, o simplemente lavar los vegetales y comerlos en su estado crujiente natural. Úntalos con humus, yogur o mantequilla de nueces. La clave es tenerlos a tu disposición y listos para usarlos como refrigerios.

Aprendiendo el arte de la planificación de comidas simples te ayudará a obtener todos los nutrientes que necesitas, así como para liberarte de la dependencia de las comida de restaurantes, comidas rápidas y otros alimentos procesados. Nosotros comemos de forma diferente cuando nos alimentamos en casa que cuando estamos fuera. La comida de restaurantes suele ser muy salada y muy condimentada, ya que está diseñada para dar una sensación de sabor. A menudo se presenta en porciones muy grandes, más que suficiente para la persona promedio. Comprando y preparando nuestra propia comida, comemos de acuerdo con las necesidades reales de nuestro cuerpo y es menos probable que comas en exceso o que consumas exceso de sal y condimentos.

Cocinar deliciosas comidas que te satisfagan en un breve período de tiempo es una habilidad que vale la pena aprender. No es difícil, pero requiere práctica. En un primer momento, puedes quemar el arroz o cocinar de más la col rizada, pero está bien. Puedes pasar por un período inicial de ensayo y error. Permítete cometer errores. Es como iniciar un trabajo nuevo en la oficina. Las primeras semanas parece complicado porque tienes que averiguar cómo funciona el sistema de teléfono, cómo funciona la fotocopiadora, dónde está el baño y quién es quién en la oficina. Al principio parece una tarea enorme, pero un mes más tarde lo estarás haciendo sin ni siquiera pensar en ello. Lo sabes todo de memoria. Cocinar es igual.

Para muchas personas, la tarea de cocinar parece desalentadora. Están desconcertados y hacen preguntas como: “¿Cómo las verduras simples y corrientes se convierten en una deliciosa comida en pocos minutos?”. Un cocinero es como un alquimista, que convierte ingredientes simples en oro,

transformando una oruga en una mariposa. Pero, algunos libros de cocina sólo hablan acerca del difícil período inicial. No mencionan que cocinar una comida lleva mucho más tiempo cuando eres un chef sin experiencia que cuando has tenido un poco de práctica. Es un gran don poder cocinar con facilidad y confianza. Sólo hace falta un poco de paciencia y práctica. En poco tiempo, sin esfuerzo lavarás, cortarás, cocinarás y te alimentarás a ti mismo y a los demás.

La selección de combinaciones creativas de alimentos es similar a la elección de colores que hace un pintor en una paleta. Cocinar es la única forma de arte que, literalmente, entra en el torrente sanguíneo. Puedes ver un cuadro y te resulta inspirador o escuchar una pieza musical que crea un estado de ánimo, pero la comida casera tiene un efecto mucho más profundo porque va por tu cuerpo. Existe una muy íntima relación entre una comida y la persona que la consume.

3. Aumenta el consumo de granos enteros

Muchas teorías dietéticas de moda hoy día, están aconsejando a la gente evitar los carbohidratos, nombrándolos como los culpables de la crisis de obesidad en Estados Unidos. Este consejo es una generalización enorme y errada. Al observar los cuerpos delicados y delgados de los japoneses que consumen dietas altas en carbohidratos, compuestas por grandes cantidades de arroz y vegetales ricos en almidón, es imposible llegar a la conclusión de que todos los carbohidratos provocan el aumento de peso.

Los granos enteros han sido un elemento central de la dieta humana desde los albores de la civilización, cuando dejamos la caza y la recolección y nos instalamos en comunidades agrarias. Hasta hace muy poco, las personas que vivían en estas comunidades en todos los continentes tenían cuerpos delgados y fuertes. En América, el maíz fue el grano básico, mientras que el arroz predominaba en la India y Asia. En África, la gente tenía el sorgo y el mijo. La personas en el Medio Oriente disfrutaban de pan de pita y el cuscús. En Europa, era el maíz, el mijo, el trigo, el arroz, la pasta y los panes integrales.

Creando granos deliciosos

- Mide el grano. Enjuágalo. Remueve cualquier material no deseado.
- Opcional: Remójalos de 1 a 8 horas, para eliminar el ácido fítico y hacer el grano más digerible. Escurre el grano y desecha el agua del remojo.
- Agrega el grano a la cantidad recomendada de agua y ponlo a hervir.
- Se debe añadir una pizca de sal marina a todos los granos excepto al amaranto, al trigo kamut y a la espelta (ya que interfiere con el tiempo de cocción de los mismos).
- Reduce el calor, cúbrelos y déjalos hervir a fuego lento por el tiempo recomendado.
- Revisa tus granos a la mitad y cerca del final de la cocción para determinar si están cocidos o si es necesario agregarles más líquido. Si se ha añadido un exceso de líquido, retira la tapa y hierve el exceso. Puedes cambiar la textura de los granos como la quinua, el mijo y el trigo sarraceno con diferentes métodos de cocción. Hirviendo el líquido antes de añadir el grano mantendrá separados los granos como el arroz. Hervir los granos y líquidos juntos les dará una consistencia más similar a la de las gachas.
- Sugerencia: Para recalentar los granos cocidos, simplemente añade un poco más de líquido y vuélvelos a calentar a fuego lento en la estufa.

Incluso la cerveza, producida por la fermentación de granos, era considerada saludable. En Escocia, era la avena. En Rusia, había trigo sarraceno o alforfón. Durante generaciones, eran muy pocas las personas que comían dietas a base de cereales y sufrían de sobrepeso.

Las personas aumentan de peso hoy en día porque comen demasiados alimentos químicamente procesados, comida chatarra artificial y consumen demasiada cafeína, azúcar, nicotina y alcohol. No son los carbohidratos. Si los norteamericanos comieran platos de granos enteros recién hechos y vegetales todos los días en lugar de la comida chatarra procesada, las personas no aumentarían de peso. Por extraño que parezca, la gente hoy en día come todo tipo de comida chatarra; omitiendo los granos naturales y enteros, que podrían ser significativamente beneficiosos para tu salud. Los granos enteros son algunas de las mejores fuentes de apoyo nutricional, con alto contenido

de fibra dietética y vitaminas del grupo B. Debido a que el cuerpo los absorbe lentamente, los granos proporcionan energía de larga duración.

Los granos enteros pueden ayudar a los estadounidenses con uno de sus problemas básicos de salud: la incapacidad de mantener un nivel estable de azúcar en la sangre. Los granos enteros liberan el azúcar en el torrente sanguíneo lentamente, en contraste con la velocidad repentina y el impacto energético causado por los alimentos con azúcar refinada y las gaseosas.

Sally Fallon señala que las personas tradicionalmente remojaban o fermentaban sus granos, a menudo por unos cuantos días antes de cocinarlos. Remojar los granos, o fermentarlos sumergiéndolos en agua caliente con vinagre, neutraliza el ácido fítico y esto hace que los granos sean más fáciles de

Sensación dulce

Una forma sencilla de cocinar los vegetales dulces es seguir una receta a la que llamo "Sensación dulce". Requiere de pocos ingredientes y el tiempo de preparación es mínimo.

- Utiliza de uno a cinco de los vegetales dulces mencionados anteriormente.
- Corta los más duros, como las zanahorias y las remolachas, en pequeños pedazos.
- Los vegetales más suaves, como las cebollas y el repollo, pueden cortarse en trozos más grandes.
- Utiliza una olla de tamaño mediano y agrega agua suficiente para apenas cubrir los vegetales. Es posible que desees comprobar el nivel de agua durante la cocción y agregar más si es necesario. Recuerda que los vegetales de la parte inferior se cocinan más rápido que los que están en la superficie. Cocínalos hasta que los vegetales lleguen a la suavidad que deseas. Mientras más se suavicen los vegetales, más dulce se pondrán.
- Trata de añadir cualquiera de los siguientes ingredientes: especias, sal, algas. Puedes agregar queso de soja o una lata de frijoles para proteína extra.
- Cuando se cocinen como desees, vacía los ingredientes en un tazón grande, sazónalos a tu gusto y cómelos. Con el agua de cocción que queda puedes hacer una deliciosa salsa dulce y es además un tónico curativo que se puede beber por sí sólo.

digerir. Todos los granos contienen ácido fítico en la capa externa del salvado. El ácido fítico se combina con ciertos minerales en el cuerpo, tales como el calcio, el magnesio, el cobre y el hierro, y puede bloquear la absorción en el intestino, lo que puede conducir a trastornos digestivos, deficiencias de minerales y la pérdida de hueso. Ocho horas de inmersión en agua tibia neutraliza el ácido fítico y mejora en gran medida los beneficios nutricionales de los granos. Incluso remojarlos por una hora ayudará. Si tienes dificultad para digerir los granos, es posible que desees intentar remojarlos durante la noche.

El grano más común en nuestra cultura es el trigo. Muchas personas son alérgicas al trigo, pero no lo saben. Productos derivados del trigo son altamente subsidiados y promovidos por el gobierno en la pirámide alimentaria y la industria de alimentos los incorpora en casi todos los cereales de desayuno, galletas dulces, pasteles y galletas saladas. El gluten, una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada, el centeno y la avena, es difícil de digerir para muchas personas. Si eres sensible o alérgico al gluten, puedes experimentar distensión abdominal, estreñimiento o gases después de comer trigo y otros granos con gluten. Otros problemas relacionados son las alergias, la enfermedad celíaca, confusión mental, indigestión crónica y candidiasis. A veces los síntomas se presentan inmediatamente después de comerlo, pero también puede tomar un tiempo para manifestarse. Si crees que tienes sensibilidad o alergias, te recomiendo eliminar todos los productos de trigo y gluten de tu dieta durante cuatro a seis semanas a ver cómo te sientes. Durante ese tiempo, apégate a los granos sin gluten, como el amaranto, el arroz moreno, el trigo sarraceno, el mijo, la quinua, el sorgo y el teff.

4. Aumenta el consumo de vegetales dulces

Casi todo el mundo siente antojo por dulces. En lugar de depender de la azúcar procesada, puedes agregar un sabor dulce más natural a tu dieta diaria y reducir drásticamente los antojos por dulces. Ciertos vegetales tienen un sabor profundamente dulce cuando se cocinan – como maíz, zanahorias, cebollas, remolacha, calabaza de invierno (del tipo dulce, bellota, delicata, hubbard

Cocinando las verduras

Prueba una variedad de métodos de preparación como al vapor, hervir, saltear en aceite, saltear el agua, cocinar sin agua o cortados en ensaladas. Hervirlos les da grosor y los ablanda. Recomiendo hervirlos por menos de un minuto a fin de que los nutrientes contenidos en las verduras no se pierdan en el agua. También puedes beber el agua de la cocción como un caldo de sanación o como té, si estás usando verduras orgánicas. Cocinar al vapor hace a las verduras más fibrosas y ligeras, lo cual es ideal para las personas que están tratando de bajar de peso. Las ensaladas crudas son también un alimento maravilloso. Son frescas, refrescantes y suaves y le proveen enzimas vivas a tu cuerpo.

y kabocha), la batata y el ñame. Algunos vegetales menos conocidos son los semi-dulces que incluyen los nabos, chirivías y nabos suecos. Y existe otro grupo de vegetales que no saben dulce, pero tienen un efecto similar sobre la organismo al de los vegetales dulces. Entre ellos se encuentran los rábanos rojos, el rábano asiático, el repollo verde, el repollo rojo y la bardana. Ellos calman los órganos internos del cuerpo y dan energía a la mente. Y debido a que muchos de estos vegetales son tubérculos, son energéticamente tierra, ayudan a equilibrar la sensación de abstracción que a menudo experimentan las personas después de comer otros dulces.

Otras formas deliciosas de incorporar los vegetales dulces en tu dieta diaria incluyen comer zanahorias crudas, palitos de batata horneados, calabacín asado, hacer sopa con maíz y cebollas o hervir remolacha para ponerla sobre la ensalada.

5. Aumenta el consumo de verduras

Si los vegetales son los alimentos más escasos en la dieta estadounidense, las verduras son las grandes ausentes. Aprender a cocinar y comer verduras es esencial para la creación de una salud duradera. Las verduras ayudan a construir nuestra selva interior y a fortalecer nuestros sistemas circulatorio y res-

piratorio. El color verde se asocia con la primavera, un tiempo de renovación, frescura y energía vital. En la medicina asiática, el verde está relacionado con el hígado, la estabilidad emocional y la creatividad. En lo que respecta a la nutrición, los verdes son ricos en calcio, magnesio, hierro, potasio, fósforo, zinc, y vitaminas A, C, E y K. Están repletos de fibra, ácido fólico, clorofila y muchos otros micro nutrientes y fito-químicos.

Algunos de los beneficios que se obtienen comiendo verduras son los siguientes:

- purifican la sangre
- previenen el cáncer
- mejoran la circulación
- fortalecen el sistema inmune
- sutilizan, alivianan y flexibilizan la energía
- elevan el espíritu y eliminan la depresión
- promueven la salud de la flora intestinal
- mejoran las funciones del hígado, la vesícula y los riñones
- depuran la congestión especialmente de los pulmones y reducen la mucosidad.

Cuando la mayoría de las personas escuchan "verduras" es probable que piensen en la lechuga común, pero la lechuga común y pálida de las ensaladas de restaurante no tiene el poder beneficioso de otras verduras.

Puedes elegir entre una variedad de verduras. El brócoli es muy popular entre los adultos y niños, cada tallo es como un tronco de árbol, que te da energía fuerte de la tierra. Pero recuerda que debes ser aventurero y probar las verduras que nunca antes hayas visto. Rota entre bok-choy, repollo napa, col rizada, acelga, berros, hojas de mostaza, el brócoli rabe, diente de león y otros vegetales verdes frondosos. El repollo verde puede ser incluido como una verdura, ya sea en forma de chucrut o col agria, el cual aporta al organismo enzimas vivas, o como ingrediente en la receta "Sensación dulce". La rúcula, la escarola, la achicoria, las hojas de lechuga, el mesclun y las verduras silvestres generalmente se comen crudas. La espinaca, la acelga suiza y las hojas de remolacha es mejor comerlas con moderación por su alto contenido de ácido

oxálico, que agota el calcio de los huesos y los dientes. Cocina estas verduras con algo rico, como tofu, semillas, nueces, frijoles, mantequilla, productos de origen animal o aceite para equilibrar el impacto del ácido oxálico.

Crea el hábito de agregar estas verduras a tu dieta tanto como te sea posible. Nutrirte a ti mismo con verduras desplazará de manera natural, los alimentos que te enferman. Pruébalo durante un mes y ve cómo te sientes.

6. Experimenta con proteínas

La proteína es el elemento constructor básico de la estructura humana, que ayuda a nuestro cuerpo a formar los músculos, la piel y el cabello. Debido a nuestra bio-individualidad las necesidades de proteínas, varían enormemente de persona a persona. Recomiendo experimentar con la reducción o el aumento de la ingesta de proteínas y tratar de diferentes fuentes, animales y vegetales, y percatarse del impacto que producen en tu cuerpo. La mayoría de los estadounidenses de hoy comen demasiada proteína. Algunas personas, especialmente los de sangre tipo O y los hombres, necesitan más alimentos ricos en proteínas con más frecuencia. Una baja en las proteínas puede conducir a una baja de energía y una variedad de antojos.

Por otro lado, mucha gente se siente más ligera y más clara y notan una disminución de los síntomas físicos cuando reducen la proteína animal en sus dietas. Los alimentos de origen animal son ricos en grasa y colesterol. Trastornos tales como enfermedades del corazón, el cáncer, la obesidad y la hipertensión pueden ser vinculados a un exceso de alimentos de origen animal. Las personas a menudo encuentran que la reducción del consumo de proteína animal ayuda a reducir el estreñimiento, la falta de energía, olores del cuerpo y los antojos por azúcar.

El estilo de vida vegano es cada vez más popular, especialmente entre los jóvenes. Los veganos no consumen ningún alimento de origen animal incluyendo carne roja, pollo, huevos, lácteos y miel. También evitan el uso de zapatos, cinturones o cualquier otra ropa hecha de una fuente animal. Las personas vegetarianas y veganas a menudo intentan obtener sus necesidades proteínicas a través de los frijoles y productos derivados. Aunque los frijoles contienen proteína, esa proteína no se asimila fácilmente. Los frijoles son uno

de los alimentos más difíciles de digerir y los vegetarianos deben aprender a prepararlos adecuadamente para obtener el máximo beneficio nutricional y reducir los gases y la indigestión. Por lo general, esto significa elegir frijoles más pequeños y cocinarlos por más tiempo de lo que creas necesario.

En México y América Central, donde los granos son una parte fundamental de la dieta diaria, el plato de frijoles más frecuente es el de frijoles refritos. Los frijoles se cocinan primero y luego se fríen en aceite o mantequilla para asegurar una digestión más suave. Una situación similar se da en la cocina japonesa con los granos de soja. Raramente, si acaso, los japoneses comen granos de soja sólo si han sido previamente fermentados o añejados. Convierten los granos en alimentos como el miso, la salsa de soja y el natto (brotes de soja fermentada). También comen tofu en pequeñas cantidades.

De todos los frijoles, la soja es el más difícil de digerir. Después del trigo, la soja es uno de los alergenos más comunes, aunque la gente no se da cuenta de esto porque la soja es muy promocionada como un alimento saludable. Recuerda, sólo porque algo se venda en una tienda de alimentos naturales no significa que sea saludable. Muchos vegetarianos y veganos confían su alimentación en el tofu, la leche de soja (que en realidad es el queso de soja que no ha sido coagulado) y otros productos de soja como sus principales fuentes de proteína. Vierten la leche de soja en su cereal, hacen batidos de soja y el tofu lo cocinan como parte de su cena todas las noches. El tofu es una buena fuente de proteínas, pero recomiendo que se consuma en cantidades moderadas. Comer edamame, el frijol de soja joven y entero, es preferible debido a que es relativamente más fácil de asimilar en comparación con los productos procesados, tales como embutidos de soja, leche de soja o el helado de soja.

La soja ha sido relacionada con la enfermedad de la tiroides, debido a su contenido natural de isoflavonas, que pueden suprimir la función tiroidea y ser particularmente perjudicial en los niños que consumen fórmulas a base de soja2. Los productos de soja pueden causar reacciones alérgicas y malestar digestivo, porque la mayoría de ellos son altamente procesados. Algunas investigaciones muestran que un determinado químico encontrado en la soja, llamado genisteína, puede ser potencialmente perjudicial para la fertilidad, especialmente en los hombres. Tradicionalmente, en los monasterios Zen, los hombres comen tofu para ayudar a reducir su deseo sexual, de esa manera podrían sostener un estilo de vida célibe. Así que hombres, sí quieren ser célibes, el tofu es un alimento ideal para ustedes. Sin embargo, si esa no es

tu misión, es posible que desees evitar comer tofu en exceso. Las isoflavonas también pueden aumentar la actividad del estrógeno, y algunas investigaciones muestran que el consumo de productos de soja durante la menopausia puede ayudar a aliviar algunos de los síntomas negativos que algunas mujeres experimentan durante este período. Pero otras investigaciones relacionan el aumento de la actividad del estrógeno a un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama. En general, aún es necesaria mucha investigación sobre los efectos de la soja. Mi consejo fundamental es comer la soja en moderación y escuchar a tu cuerpo.

Para aquellos que se niegan a comer carne animal, pero están de acuerdo con el consumo de productos animales, los huevos pueden ser una buena fuente de proteína. Yogur de alta calidad también puede ser una buena opción para aquellos que no toleran la lactosa. Recomiendo firmemente la compra de huevos orgánicos y los productos lácteos que estén libres de hormonas y antibióticos.

Muchos estadounidenses prefieren carne como su principal fuente de proteína. Prueba con carnes de otros animales, como el pato, el faisán, el búfalo, el cordero, el pollo y el pescado y varía estos en tu dieta para evitar el estancamiento y las preocupaciones de salud asociadas con el consumo de carne de res en exceso, que incluyen enfermedades cardíacas, presión arterial alta, estreñimiento, colesterol alto y enfermedad de las vacas locas. La calidad de la carne es realmente importante y la orgánica es siempre la mejor opción. Generalmente, los animales en granjas orgánicas son tratados con mucha más humanidad que en las granjas industriales. Como mencioné anteriormente, tomamos la energía de un animal cuando lo comemos. ¿No sería mejor tomar la energía de un animal que fue tratado con humanidad durante toda su vida?

Cuando decidimos cuanta cantidad de alimentos de origen animal comemos en una comida, te insto a seguir la dirección del Dr. Barry Sears. Él recomienda comer un pedazo de carne “no más grande y no más grueso que la palma de tu mano”. Eso es aproximadamente 4 onzas por porción y es una opción mucho más saludable que tener un enorme bloque de carne como plato principal.

Intuitivamente sabemos que los alimentos animales aumentan nuestra sensación personal de poder, la autoestima y la confianza. Muchas personas comen cantidades excesivas de carne para obtener estos beneficios, pero pagan el precio con una mala salud y enfermedades que ponen en peligro sus vidas.

PERFIL



Mónica Aparicio, Brooklyn, NY

www.thejoyoftransformation.com

"Trabajo bajo la creencia de que somos seres conectados en cuerpo, mente y espíritu."

Antes de matricularme en Integrative Nutrition me sentía un poco perdida en las áreas de mi salud y mi carrera. Estaba muy estresada en mi trabajo y solamente sabía relajarme usando alcohol. Mi vida estaba fuera de control y sabia que tenía que hacer unos cambios.

Un día, al salir de un mercado natural en mi vecindario, recogí un folleto sobre IIN. Esa noche lo leí por completo y en el momento en que terminé supe que había encontrado una respuesta para mi vida. Al siguiente día me matriculé.

IIN no solamente me enseñó a equilibrar mi salud, sino que también me dio el apoyo de grandes amistades que tendré para siempre. Mis estudios en Integrative Nutrition me han dado la fundación de mi práctica, la cual es una combinación única de los principios de salud holística con la poderosa terapia de la respiración biodinámica. Trabajo bajo la creencia de que somos seres conectados en cuerpo, mente y espíritu. Cuando el cuerpo puede llegar a un estado sano se facilita un despertar espiritual, ya que los dolores e incomodidades físicos no pueden distraerlo.

Mis clientes son mujeres que están listas para dejar el sufrimiento y el dolor que sienten, para vivir con más gozo y placer en todas las áreas de sus vidas. La respiración ayuda a mis clientes a alcanzar grandes cambios en sus vidas de una manera acelerada, porque esta terapia trabaja a nivel celular. La transformación personal ocurre con menos lucha y sufrimiento.

He llevado a cabo retiros espirituales en las amazonas de mi nativa Perú y en Ananda Ashram en Monroe, Nueva York. Hoy día, atiendo mi práctica desde mi oficina en casa, en Park Slope, y cada mes facilito talleres de respiración para hombres y mujeres.

Los que comen una dieta basada en vegetales tienden a ser más equilibrados y sanos, pero pueden llegar a ser demasiado determinados en sus conductas. La vida deja de ser divertida porque no tienen la energía para salir, ir a la ciudad y disfrutar de sí mismos. Ellos se parecen más a las plantas. Sólo quieren quedarse quietos. Mira lo que comen la mayoría de los directores ejecutivos, los políticos y los deportistas - ¡no hay muchos vegetarianos en esos círculos!

Una vez más, no hay nada bueno ni malo aquí. La comida no es religión. No hay un cielo que está reservado para los vegetarianos. Así que por favor encuentra el combustible que sea más adecuado para tus necesidades actuales. Encontrar la ingesta óptima de proteína es la clave para una vida equilibrada y saludable.

7. Come menos carne, lácteos, azúcar y alimentos procesados y comida chatarra; consume menos café, alcohol y tabaco

Yo prefiero añadir que quitar alimentos de la dieta de cualquier persona. Sin embargo, la mayoría de las personas que reducen el consumo de carne, lácteos, azúcar, comidas químicamente procesadas, comida chatarra artificial, café, alcohol y tabaco en su dieta diaria, se sienten con más energía. Si ya están enfermos, reducir el consumo de estos alimentos les ayuda a recuperar su salud y vitalidad. Los efectos de consumir mucha cantidad de lácteos, azúcar y café son cubiertos en el siguiente capítulo. Los impactos que provocan en el cuerpo fumar y beber son bien conocidos y podría escribirse un libro entero acerca de ello.

8. Desarrolla hábitos fáciles e íntegros para nutrir tu cuerpo

El limpiador de lengua, la botella de agua caliente y restregar el cuerpo con una toalla caliente son tres de mis herramientas diarias favoritas para estable-

cer una relación amorosa con tu cuerpo. Esta relación es un componente clave para la buena salud en general y es, a menudo, no tomada en cuenta por la comunidad médica.

El limpiador de lengua, una transformadora herramienta de bajo costo, es una simple pieza de acero inoxidable, delgada, en forma de U y con un borde romo para remover la suciedad de la superficie de la lengua. Los dentistas en Estados Unidos están recomendando el limpiador de lengua cada vez más y más, ya que ayuda a combatir las caries mediante la eliminación de bacterias de la boca. También evita el mal aliento, especialmente en las personas que consumen gran cantidad de productos lácteos y generan moco en la boca, nariz y garganta. El limpiador de lengua viene de la tradición de Ayurveda, que dice que las personas que lo utilizan son mejores hablando en público, se expresan con más cuidado y hablan con más sinceridad y autoridad. Algunas personas se preguntan si el mismo efecto puede ser adquirido cepillando la lengua con un cepillo de cerdas duras. El cepillado de la lengua mueve la capa que se encuentra alrededor y es útil; pero el limpiador de lengua es más eficaz, ya que elimina los depósitos que están mas profundos y en general mantiene la zona más limpia, estimulada y con más vida.

El limpiador de lengua también ayuda con el tema de los antojos, ya que limpia la lengua de residuos de alimentos que podrían conducir a desarrollar deseos por alimentos previamente ingeridos. Una lengua limpia tiene menos “recuerdos de alimentos” en su superficie. Un limpiador de lengua revierte el proceso de insensibilidad de tus papilas gustativas, lo que le ocurre a todo el mundo en cierta medida. Esto te permite percibir los sabores más sutiles de los alimentos, de modo que puedes comer vegetales, frutas y granos enteros con un mayor disfrute. Cuando los residuos de alimentos permanecen en la lengua, no somos capaces de degustar los sabores naturales presentes en los alimentos completos. Cuando tengas una lengua limpia, serás más capaz de degustar tu comida y no necesitarás comer mucho, pues habrás obtenido más satisfacción de tu comida.

Una gran ventaja de usar un limpiador de lengua es que intensifica los besos ya que hace la lengua más dulce, fresca y sensible. Si estás en una relación, te invito a revisar esto con tu pareja. Hagan un acuerdo de limpiarse la lengua dos veces al día durante una semana y sientan la diferencia. El limpiador de lengua sólo toma unos segundos en usarse, y puede ser incorporado

fácilmente en tus rituales de la mañana y de la noche. Puedes comprar un limpiador de lengua en la mayoría de las tiendas de alimentos saludables o en la Internet.

Cada año le doy a mis estudiantes bolsas de agua caliente al comienzo del invierno. Se sorprenden de la potencia y simplicidad del uso de una compresa caliente en sus vientres. El vientre bajo es la casa de tu Hara, el punto de balance central de tu cuerpo, y de acuerdo con la filosofía asiática es el centro y fuente de tu energía vital. El Hara es la puerta, la puerta de entrada a la energía universal que nos rodea. El calor de una bolsa de agua trae más energía y más circulación de sangre a los órganos digestivos en esta área, los cuales son en realidad el motor de tu cuerpo. Ayuda en la digestión de los alimentos y desbloquea la energía que puede haber quedado estancada después de una comida pesada.

A la hora de acostarte, pon una anticuada bolsa de agua caliente en tu abdomen por 15 a 20 minutos. La mayoría de las bolsas de agua caliente de hoy día son de plástico, así que es posible que quieras poner la bolsa en una funda de almohada o en una envoltura antes de colocarla sobre tu piel. A nivel psicológico y emocional, el calor en el vientre puede promover la absorción y la digestión de cualquier tipo de sentimiento o pensamiento que haya quedado de los acontecimientos del día. Es un sentimiento viejo y natural, para hombres y mujeres buscar algún tipo de comodidad calentita por la noche, y si no hay nadie en la cama contigo, una bolsa de agua caliente puede ayudarte a crear esta sensación. Es también una forma fácil y económica de calentar tu cama antes de dormir.

Tengo numerosos comentarios de personas solteras que sienten pavor de llegar a una cama fría y vacía al final de un día ajetreado. Después de haber conocido la solución de la bolsa de agua caliente, algunos de ellos incluso empiezan a usar dos o tres de ellas para crear una sensación relajada y reconfortante que les ayude a calmarse y dormir mejor. Es una manera simple y efectiva de sentirse alimentado.

Las mujeres también pueden usar una bolsa de agua caliente, similar a una compresa caliente, para ayudar a aliviar el dolor y la tensión asociada con los dolores menstruales. Se ajusta a tu cuerpo y puedes usarla en la noche sin preocuparte de quedarte dormida con ella. Científicos británicos han demostrado que la aplicación de calor en la región abdominal realmente desactiva el

dolor a nivel molecular, similar al efecto de tomar analgésicos de venta libre. El calor de la bolsa bloquea los mensajes de dolor que van al cerebro.

Restregar el cuerpo con una toalla caliente es una herramienta increíble para el descanso, la circulación y la desintoxicación. La piel es el órgano mas grande de eliminación del cuerpo. Más células muertas, toxinas y productos de desecho del cuerpo se eliminan a través de la piel que a través del acto de orinar y defecar. Estimulando los poros de tu piel con una acción de fricción te permite eliminarlos mejor. Lo único que te separa de tu ambiente externo es la piel. Frotarte con una toalla caliente rejuvenece este órgano vivo, creando un mejor flujo de dos vías de la información sensorial entre tú y el medio ambiente. Es una gran fuente de alimentos primarios, ya que crea una conexión de amor entre tú y tu cuerpo. Además, el calor y la fricción ayudan a derretir las grasa subcutáneas y rompen la celulitis.

Así es como funciona: Toma un paño, sumérgelo en agua caliente o colócalo bajo el chorro de agua caliente, escúrrelo y luego frota todo tu cuerpo durante cinco a 10 minutos. No hay una dirección concreta en la que se deba frotar. Trata desde los pies a la cabeza, de la cabeza a los pies, hacia el corazón, desde el corazón, lo que resulte más fácil y natural para ti. Es estimulante si lo haces en la mañana; relajante si lo haces en la noche después del trabajo o en la noche antes de ir a la cama. Crea un efecto neutralizador y de equilibrio sobre la mente.

Algunas personas dicen que es igual usar un cepillo o una esponja para la piel, pero el efecto agregado del uso del calor para abrir los poros y descomponer la grasa es muy importante; así que no te conformes sólo con el cepillado. Además, tómate la molestia de no hacerlo en la ducha. En cambio, párate en el lavabo. Es diferente, porque ducharse es un rutina, un acto mecánico. En el lavabo, te estás mirando en el espejo y ves tu cuerpo, y estás más presente a la sensación que crea en ti el acto de restregar tu cuerpo con una toalla caliente.

Cuando le muestro una toallita de baño a mis estudiantes y les digo: "Esto cambiará sus vidas", son escépticos por naturaleza. Pero después, recibo muchas respuestas positivas, como "¡No puedo creer lo bien que funciona!" y "siento una vibrante apertura en mi piel" y "me he enamorado de mi cuerpo". Si la usas durante unos minutos todos los días, o incluso una vez a la semana, tu cuerpo te lo agradecerá.

Estas herramientas simples en realidad hablan de mejorar la calidad de cada día. El raspador de lengua, la bolsa de agua caliente y restregarte con una toalla caliente son tres de los medios más rápidos, más fáciles y menos costosos de crear una relación amorosa con tu cuerpo y, a su vez, un nuevo nivel de salud.

9. Mantén relaciones sanas que te apoyen

Es raro que me encuentre con alguien que se sienta totalmente apoyado por la familia, los amigos, los compañeros de trabajo, el jefe y la pareja. A veces la respuesta para conseguir el apoyo que necesitas es tan simple como pedir ayuda a estas personas o a un profesional. Otras veces, la respuesta puede estar en la creación de nuevas relaciones y dejar ir las viejas que ya no te sirven. Para empezar, desarrolla la relación que tienes contigo mismo. Cuando encuentres formas de nutrirte y amarte a ti mismo, serás más capaz de comunicar tus necesidades a los demás.

Averiguar qué tipo de relación amorosa funciona mejor para ti es fundamental. Para algunos, un matrimonio feliz temprano en la vida es su objetivo principal. Tienen claro que quieren tener hijos y construir una estructura firme para toda su vida y para las generaciones futuras. Otros, buscan alternativas al matrimonio o esperan hasta más tarde en la vida para casarse o establecerse con una persona. Muchas personas sienten la presión de sus familias o de la sociedad para casarse y tener hijos, aunque éste simplemente no es el camino correcto para algunos. Es importante que te tomes tu tiempo para determinar lo que quieres, y luego trabajar en forma práctica y positiva para lograrlo. Tener un sueño es una cosa y hacerlo realidad es otra. Y otra vez, no dudes en pedir ayuda si la necesitas. Todos necesitamos apoyo en este tema tan importante, así que encuentra a las personas en tu vida que te la puedan ofrecer.

10. Encuentra una actividad física que disfrutes y practícala regularmente

Muchas personas hacen todo lo posible por comer alimentos saludables, pero no se molestan en hacer ejercicio con regularidad. El movimiento ayuda a la digestión, la asimilación, la circulación y la respiración y es una parte crucial en el régimen de salud de cualquier persona. A muchas personas no les gusta hacer ejercicio. Es difícil para ellos encontrar un ejercicio que les guste. Piensa en lo que amabas hacer de niño. ¿Bailabas, andabas en bicicleta o caminabas? Esto es un buen punto de partida en la búsqueda de una nueva rutina de ejercicios. Busca un gimnasio o un estudio de yoga cerca de tu casa o en el camino a la oficina donde puedas ejercitarte. Es importante encontrar un lugar que sea conveniente y donde el ambiente sea agradable, cómodo y acogedor. Esto mejorará tus posibilidades de ir con regularidad.

El ejercicio puede ser una oportunidad para reconectarse con la naturaleza, tal vez de ir a un parque grande si vives en la ciudad. Salir a un ambiente rural - algún sitio donde puedas respirar aire limpio y fresco, escuchar los pájaros y ver el cielo - de forma regular, lo cual puede ser muy sanador. Podemos vivir sin alimentos durante meses, y sin agua durante días. Sin embargo, no podemos vivir sin aire por más de unos minutos, así que tiene sentido que la calidad del aire es esencial para una buena calidad de vida.

11. Encuentra el trabajo que amas o la manera de amar el trabajo que haces

La carrera puede ser una de las zonas más disfuncionales de la vida adulta. Muchas personas se resignan a hacer el trabajo tedioso de empleos, oficinas y corporaciones que no están en sintonía con lo que ellos son. No lo hacen por un día, un semana o un mes, sino durante años e incluso décadas. A veces, trabajan en campos que son diametralmente opuestos a sus propios valores personales. Como una forma de vida a largo plazo que, sin duda, afectará su salud. Si eres una de estas personas, te animo a ser más valiente y activo para

remediar la situación. ¿Crees que somos seres espirituales en un mundo material? Si es así, creo que estarás de acuerdo que lo que hacemos todo el día, cada día es el centro del porqué estamos aquí.

Muchas personas se sienten atrapadas en sus trabajos porque tienen un fondo de retiro, un plan 401(k) o beneficios acumulados. Ellos saben que deben irse, pero tienen una hipoteca o cuentas que pagar y sólo necesitan trabajar algunos años más antes de que puedan renunciar o retirarse. Si esto te describe, el reto es encontrar una manera de amar el trabajo que tienes. Puedes intentar hacer tu entorno de trabajo más atractivo, identificando a las personas que pueden ser tus aliados y evitar a las personas que son irritantes. Consigue una oficina con una hermosa vista si es posible, utiliza una silla cómoda que soporte tu espalda y toma descansos para estirarte cada hora.

También puedes tratar de identificar lo que no funciona en tu trabajo a nivel personal y encontrar la manera de afrontar estos puntos. Tal vez los plazos de entrega son demasiado rápidos y tienes problemas con la procrastinación o tal vez tienes un problema de comunicación con grupos grandes, ya que eres tímido. Tal vez te sientes sobre-calificado para tu puesto y te aburres en el trabajo. En lugar de echarle toda la culpa a tu entorno laboral, ve qué puedes aprender de tu situación actual y cómo puedes hacer cambios. Investiga acerca de seminarios locales sobre organización, oratoria o aprendizaje continuado en tu campo. Te sorprenderás al descubrir que cuando realizas cambios en ti mismo, puedes sentir tu trabajo más satisfactorio.

12. Desarrolla una práctica espiritual

La espiritualidad es lo que le da profundidad y sentido a la vida, creando la sensación de orden divino y armonía que existe por encima y más allá de las limitaciones humanas. Para algunos, esto significa abrazar su religión de nacimiento, siguiendo las tradiciones de sus antepasados y la profundidad de la búsqueda a través de la oración con Dios. Otros se sienten descontentos con el pasado y exploran nuevas vías, como religiones orientales, la meditación o la religión de su pareja. Para las personas que son agnósticas o ateas, ser espiritual puede significar ir a dar un paseo en la tarde noche y sentir la inmensidad

del cielo nocturno o caminar por el mar y disfrutar la sensación infinita del espacio sin fin. Mi experiencia ha sido que cuando la gente se siente conectada con la visión global, se vuelven más saludables con mayor rapidez.

Ejercicios

1. Tu primer paso

Elije uno de los 12 pasos para intentarlo durante una semana. ¿Cuál será tu primer paso?

¿Cuáles son las tres cosas que puedes hacer para ayudarte a ti mismo a lograr que esto suceda durante la próxima semana? !Grandioso! Ahora hazlo.

Revísate a ti mismo después de una semana. ¿Cómo te fue? ¿Qué funcionó y qué no? ¿Estás listo para agregar otro paso? Si es así, toma el siguiente paso que llame tu atención. Si no, céntrate en mantener el primer paso hasta que estés listo para añadir el siguiente. Continúa este proceso hasta que estés haciendo todos los 12 pasos. Ve a tu propio ritmo. Podrás ver y sentir la diferencia en tu cuerpo, mente y espíritu.

2. Diario para todos los días

Para obtener más apoyo en la incorporación de estos pasos en tu vida diaria, echa un vistazo a *El diario de Nutrición Integrativa: Tu guía para una vida feliz y saludable*. Este libro contiene ejercicios diarios, semanales y mensuales para mantener el rumbo con objetivos personales en torno a la salud.

Capítulo 9



Alimentos a evitar o minimizar

Ningún alimento está prohibido, excepto cuando tu cuerpo te lo diga.

—Lima Ohsawa

Hasta ahora, has comprendido los fundamentos de mantener una dieta saludable. A pesar de la enorme cantidad de información confusa y contradictoria que inunda regularmente el mundo de la nutrición, los principios básicos son simples. La mayoría de las personas podrían sentirse mucho mejor consumiendo menos carne, leche, azúcar, químicos, comida chatarra artificial, alcohol, cafeína y tabaco e incrementando su consumo de agua, granos enteros y vegetales, especialmente los de muchas hojas de color verde oscuro

Quiero enfatizar, sin embargo, que ningún alimento es malo de forma innata. Si de verdad deseas comer pollo frito, una hamburguesa, una galleta con chispas de chocolate o helado; está bien, dentro del contexto general de una dieta saludable. No estoy a favor del fanatismo o prácticas extremas de alimentación. Como dije anteriormente, no es lo que comes alguna vez; es lo que comes la mayoría de las veces lo que hace la diferencia.

Este capítulo mira en profundidad algunos alimentos extremos para darte un entendimiento más claro de sus efectos en el cuerpo. Comenzaremos con el más desafiante de todos: el azúcar.

Azúcar

Estados Unidos es el mayor consumidor de edulcorantes y uno de los mayores importadores de azúcar a nivel mundial. Comenzamos en 1689 cuando la primera refinería de azúcar fue construida en la ciudad de Nueva York.

Los colonos comenzaron muy pronto a endulzar su papilla del desayuno con azúcar refinada y en un lapso de 10 años, el consumo individual ha alcanzado la cifra de 4 libras por año. El estadounidense promedio ahora consume más de 100 libras de azúcar y edulcorantes por año[1]. En contraste, los estadounidenses consumen un promedio de 8 libras de brócoli[2]. El Departamento de Agricultura de Estados Unidos recomienda que no consumamos más de 10 cucharaditas de azúcar diarias, pero la mayoría de los estadounidenses comen cerca de 30 cucharaditas por día – esto es tres veces el valor diario recomendado.

Los seres humanos aman las cosas dulces. Incluso antes de que comenzáramos a refinar el azúcar, buscábamos alimentos de sabores dulces. El azúcar es un carbohidrato simple que se presenta de manera natural en alimentos como granos, frijoles, vegetales y frutas. Cuando no está procesado, el azúcar contiene una variedad de vitaminas, minerales, enzimas y proteínas. Cuando el arroz moreno u otros granos enteros son cocinados, masticados y digeridos, los carbohidratos naturales se rompen de manera uniforme en moléculas separadas de glucosa. Estas moléculas entran al torrente sanguíneo donde son quemadas suavemente, y de igual manera, permiten que tu cuerpo absorba todas las cosas buenas.

El azúcar refinada de mesa, también llamada sacarosa, es muy diferente. Extraída bien sea de la caña de azúcar o de las remolachas, carece de vitaminas, minerales y fibra y por eso, el cuerpo tiene que hacer más esfuerzo para digerirla. El cuerpo necesita agotar su propio depósito de minerales y enzimas para absorber la sacarosa correctamente. Por consiguiente, en vez de proporcionarle al cuerpo nutrición, le crea deficiencia. Entra rápidamente en el torrente sanguíneo y causa estragos en los niveles de azúcar en la sangre, primero los eleva hasta las nubes – causando excitabilidad, tensión nerviosa e hiperactividad – y luego los lleva a niveles extremadamente bajos – causando fatiga, depresión, cansancio y agotamiento. Las personas conscientes de su salud saben que sus niveles de azúcar en la sangre fluctúan salvajemente en una subida inducida de azúcar, pero a lo que, con frecuencia, no le prestan atención es a la montaña rusa emocional que acompaña esta subida. Nos sentimos contentos y llenos de energía por un momento y luego, repentina e inexplicablemente, nos encontramos peleando con un amigo o con nuestra pareja.

El azúcar califica como una sustancia adictiva por dos razones:

1. Comer, aunque sea una pequeña cantidad, crea el deseo por más.
2. Eliminarla de repente causa síntomas de abstinencia como dolores de cabeza, antojos y fatiga.

Hoy día, el azúcar se encuentra en muchos de los sospechosos habituales como tortas, galletas y caramelos. Pero, también la puedes encontrar en vegetales enlatados, alimentos para bebés, cereales, mantequilla de maní, pan y salsa de tomate. Con frecuencia es disfrazada con un lenguaje elaborado, etiquetada como jarabe de maíz, dextrosa, maltosa, glucosa o fructosa. Incluso algunos alimentos catalogados como saludables, contienen azúcar. Una barra Clif de limón con semillas de amapola contiene 21 gramos de azúcar o 5 cucharaditas. Compara esto con una rosquilla con glaseado de chocolate de Dunkin' Donuts, la cual tiene 14 gramos de azúcar o 3 cucharaditas. Puedes creer que tu taza de café de la tarde sólo tiene un poquito de azúcar, pero una bebida frappuccino de Starbucks de 16 onzas, de hecho contiene 44 gramos de azúcar o 10 cucharaditas – ¡esto es como comerse tres rosquillas! - El consumo en exceso de dulces refinados y azúcares añadidas que se encuentran en los alimentos de todos los días ha conducido a una explosión de hipoglucemia y diabetes tipo 2.

Una gran parte de la población de Estados Unidos es hipoglucémica. Hipoglucemia literalmente significa, "bajo nivel de glucosa en la sangre". La glucosa es un tipo de azúcar que proporciona energía a todas las células del cuerpo. Nuestros cuerpos normalmente mantienen los niveles de azúcar en la sangre dentro de un rango estrecho. Cuando esta homeostasis se pierde, trae como resultado la hipoglucemia. Una dieta deficiente, especialmente una con exceso de azúcares refinadas, puede causar un desajuste gradual en la habilidad de nuestro cuerpo para manejar la glucosa en la sangre. Cuando esto sucede, los niveles de glucosa en la sangre pueden inicialmente dispararse después de una comida (hiperglucemia) y luego caer en picada a niveles anormales algunas horas después de comer (hipoglucemia). Este efecto de montaña rusa está relacionado con el comienzo de una diabetes tipo 2. Puede tomar años de hipoglucemia para desarrollar un cuadro completo de diabetes, pero mientras más temprano tomes cartas en el asunto es mejor. Los síntomas de hipoglucemia incluyen debilidad, mareos, sudoración, ansiedad y hambre.

Si piensas que padeces de hipoglucemia, definitivamente querrás reducir la cantidad de azúcar refinada en tu dieta.

Cerca de 25.8 millones de niños y adultos en Estados Unidos, o 8.3% de la población total tiene diabetes[3]. Más de 13.000 niños son diagnosticados con diabetes cada año. La diabetes es la sexta causa de muerte en Estados Unidos[4] y más y más casos son diagnosticados todos los días. La diabetes tipo 1, conocida como diabetes juvenil o insulino-dependientes, típicamente se desarrolla durante la infancia o en la adultez temprana. Con esta condición, el páncreas es incapaz de producir insulina. Cuando una persona sin diabetes come algo que crea glucosa en la sangre, el páncreas produce insulina con el fin de mantener el equilibrio de azúcar en la sangre. La insulina actúa como un muro de contención, permitiendo que la cantidad correcta de glucosa entre en las células del cuerpo para ser utilizada como combustible. Las personas con diabetes tipo 1 deben confiar en inyecciones diarias de insulina para evitar que sus niveles de azúcar en la sangre aumenten demasiado.

La diabetes tipo 2 usualmente se desarrolla más tarde en la vida, aunque va en aumento entre niños y adolescentes. De hecho, la diabetes tipo 2 fue comúnmente señalada como una diabetes de la adultez hasta que las tasas de niños diagnosticados con esta condición se elevaron considerablemente. Con la diabetes tipo 2, el páncreas es todavía capaz de producir insulina, pero las células del cuerpo son menos sensibles a ella. Una de las estadísticas más alarmantes en la medicina en este momento es la velocidad con que los estadounidenses son diagnosticados con este tipo de diabetes, la cual es mucho más frecuente que la tipo 1. Estas noticias son especialmente tristes cuando sabemos que reduciendo el consumo de azúcar procesada y siguiendo una dieta saludable y balanceada se puede prevenir esta condición.

Cuando las personas pierden la habilidad de mantener estables los niveles de azúcar en la sangre, el organismo humano por entero se ve afectado. Un cuerpo saludable existe en un estado de homeostasis, manteniendo un equilibrio estable entre todos los sistemas que asegura un funcionamiento suave para todo el organismo. Tomemos como ejemplo la temperatura del cuerpo. De alguna manera el cuerpo sabe cómo mantener la temperatura en 98.6 grados F (36 grados C) Si nos sobrecalentamos, transpiramos para refrescarnos; si tenemos mucho frío, tiritamos para calentarnos. Muchos sistemas en el cuerpo están diseñados para conservar este estatus. Sabemos cuándo debemos

Alternativas al azúcar

Néctar de agave

El néctar de agave es un edulcorante líquido natural hecho del jugo del cactus de agave. Es 1.4 veces más dulce que el azúcar refinada, pero no crea el típico "caos" y su efecto en los niveles de azúcar en la sangre es mucho menos perturbador que el del azúcar refinada.

Jarabe de arroz moreno

Este producto resulta del arroz moreno que ha sido molido y cocido convirtiendo los almidones en maltosa. El jarabe de arroz moreno sabe como el caramelo de mantequilla moderadamente dulce y es bastante delicioso. En recetas, es posible que tengas que usar hasta 50% más de jarabe de arroz moreno que la cantidad de azúcar que normalmente necesitarías, así que reduce la cantidad de los otros líquidos.

Azúcar de dátiles

El azúcar de dátil consiste en dátiles finamente molidas y deshidratadas, utilizando el contenido de vitaminas, minerales y fibra de la fruta. Si te gusta el sabor de las dátiles, definitivamente esto te va a interesar. El azúcar de dátil puede ser usada como un substituto directo del azúcar y puedes encontrarla en forma granulada.

Miel

Uno de los edulcorantes más antiguos, la miel es más dulce que el azúcar. Dependiendo de la planta de donde venga, la miel puede tener una variedad de sabores, desde fuerte hasta suave. La miel cruda contiene pequeñas cantidades de enzimas, minerales y vitaminas. Algunos veganos eligen no comer miel ya que se trata de un subproducto de las abejas.

Jarabe de arce

El jarabe de arce resulta del proceso de ebullición de la savia del árbol de arce y contiene muchos minerales. Cuarenta galones de savia se necesitan para fabricar un galón de jarabe. Añade un agradable sabor a las comidas y es excelente para hacer postres horneados. Asegúrate de comprar el jarabe de arce 100% puro y no un jarabe de maíz con sabor a arce.

Azúcar de arce

El azúcar de arce es creada cuando la savia del azúcar de arce es hervida por mucho más tiempo del requerido para hacer jarabe de arce. Una vez que la mayor cantidad de agua se ha evaporado, todo lo que queda es azú-

car sólida. El azúcar de arce es casi el doble de dulce que la azúcar granulada convencional, pero mucho menos refinada.

Melaza

La melaza orgánica es, probablemente, el edulcorante más nutritivo que existe. Es un derivado de la caña de azúcar o de la remolacha y resulta de un proceso de clarificación y mezcla de los jugos extraídos de la planta. Mientras más tiempo se hierva el jugo, menos dulce, más nutritivo y oscuro se vuelve. La melaza le da un sabor bastante particular a las comidas. La melaza tipo blackstrap, la variedad más nutritiva, es una buena fuente de hierro, calcio, magnesio y potasio.

Rapadura

Este producto de marca es hecho mediante la extracción del jugo de la planta de la caña de azúcar. Se evapora el agua del jugo y luego la mezcla pasa por un proceso de molienda para obtener una textura finamente pulverizada. La rapadura no es refinada y es un producto orgánico rico en vitaminas y minerales.

Stevia

Los nativos suramericanos han usado esta hierba por siglos. El extracto de la stevia es 100 a 300 veces más dulce que el azúcar blanca. Puede ser utilizada para cocinar, hornear y hasta para hacer bebidas, no afecta los niveles de azúcar en la sangre y tiene cero calorías. Stevia está a la venta en forma de polvo o líquido, pero asegúrate de comprar la verde o marrón bien sea en líquido o polvo, porque la versión blanca y clara es altamente refinada.

Sucanat

El nombre corto de SUgar CAne NATural (azúcar natural de caña), este producto de marca consiste en el jugo evaporado de la caña de azúcar logrado mediante un proceso mecánico y no un procedimiento químico; por lo cual es menos refinado, conservando muchas de sus vitaminas y minerales originales. Tiene una textura granulosa y puede ser utilizada en lugar del azúcar blanca.

Glicerina vegetal

La glicerina vegetal es un líquido incoloro e inodoro con un sabor muy dulce y la consistencia gruesa del jarabe. Se deriva de los aceites de coco y palma. Como edulcorante, es ideal para los pacientes que sufren de candidiasis porque no contiene sacarosa.

ir a orinar, así nuestras vejigas no se hinchan y explotan. Sabemos cuándo mantenernos despiertos, así no caeremos rendidos mientras manejamos; o de lo contrario chocaríamos. El cuerpo mantiene estos sistemas interconectados por sí solo, para sí mismo, sin necesidad de un control consciente. El mantenimiento de los niveles de azúcar en la sangre es controlado por el sistema hormonal, el cual está interconectado con muchos otros sistemas vitales de control del cuerpo incluyendo el sistema reproductivo sexual, las glándulas suprarrenales, tiroides y la glándula pineal. El desajuste en la regulación de la azúcar en la sangre puede conducir al caos de los otros sistemas, hasta que el organismo entero esté fuera de control.

Pero el azúcar no es el problema. El problema es el ciclo vicioso adictivo que hemos creado al consumir azúcar procesada, sintiendo la aceleración, la caída y luego comiendo más azúcar para comenzar el ciclo vicioso una vez más. Si seguimos una dieta saludable balanceada, nutriéndonos nosotros mismos con formas más leves de vegetales dulces, no necesitaremos del fuerte golpe de azúcar de una barra de dulce o una soda para elevar nuestros niveles de energía.

De forma creciente, más personas han comenzado a entender la necesidad de encontrar alternativas al azúcar, creando una demanda que ha resultado en la creación de edulcorantes artificiales como la sacarina (Sweet'N Low) y el aspartamo (Equal, NutraSweet). Aunque estos productos han sido ligados a serios problemas de salud, como el cáncer, la demanda pública por alternativas al azúcar continúa en aumento. Así que los fabricantes siguen explorando otras opciones. La sucralosa es la última que ha aparecido en el mercado bajo el nombre de Splenda. Se ha convertido en el edulcorante artificial número uno en ventas en un período extraordinariamente corto. Splenda vende la idea de ser un perfecto substituto del azúcar, tan dulce como el azúcar pero sin calorías, no produce aumento de la insulina y no reporta efectos secundarios para la salud a largo plazo. Pero, algunos abogados de la salud dicen que no es mejor que el pesticida DDT.

Splenda es un compuesto sintético descubierto en 1976 por científicos británicos que intentaban crear un pesticida. La sucralosa es hecha del azúcar mediante un proceso patentado de cinco pasos que substituye tres átomos de cloro por tres átomos de hidrógeno y oxígeno, convirtiendo el azúcar en una molécula de fructo-galactosa. Es una molécula de cloro, la cual es la base del

Contenido de calcio en productos lácteos y no lácteos*

Lácteos	
Leche de vaca	291 mg
Yogur	252 mg
Leche materna	33 mg
No lácteos	
Semillas de ajonjolí	1160 mg
Sardinas	371 mg
Amaranto	267 mg
Hojas de berza	250 mg
Col rizada	249 mg
Almendras	234 mg
Perejil	203 mg
Hojas de diente de león	187 mg
Hojas de mostaza	183 mg
Salmón	167 mg
Berro	151 mg
Garbanzos	150 mg
Frijoles	135 mg
Pistachos	131 mg
Tofu	128 mg
Higos	126 mg
Semillas de girasol	120 mg
Alforfón	114 mg
Semillas de remolacha	99 mg
Espinacas	93 mg
Acelga suiza	88 mg
Granos de soja	60 mg
Puerros	52 mg
Brócoli	48 mg
Coliflor	42 mg
Coles de Bruselas	36 mg

*Contenido de calcio en los alimentos basado en porciones de 100 gramos o 3.5 onzas.
Fuente: Servicio de Recursos Agrícolas. Base de datos de nutrientes de referencia estándar. Publicado el 17, 2002.

DDT, y se puede acumular en la grasa del cuerpo. Este tipo de molécula no se produce en la naturaleza, y por lo tanto, tu cuerpo no posee la habilidad de metabolizarla propiamente. Así que aunque la sucralosa sepa como el azúcar y endulce como el azúcar, el cuerpo no sabe cómo asimilarla, lo cual explica el porqué tiene cero calorías. Han surgido preguntas sobre la seguridad de la sucralosa, pero es muy temprano para determinar sus efectos negativos. Se necesitan estudios de más largo plazo. Pero puede asumirse que no mejoraría la salud.

Desde un punto de vista holístico, tiene más sentido si utilizamos edulcorantes naturales, en vez de productos artificiales. Sin embargo, cambiar de azúcar blanca a morena o a turbinado grueso tampoco es la respuesta. Estas alternativas contienen 96% de sacarosa – el cual no es muy diferente al 99.9% de sacarosa contenida en la azúcar blanca refinada.

Lácteos

Los mamíferos femeninos en el campo alimentan a sus bebés con su propia leche y paran de hacerlo después de un relativamente corto período de crecimiento. Después de ese momento, los mamíferos jóvenes no vuelven a mostrar más nunca interés en la leche, a pesar de que tienen acceso a ella. Los humanos son los únicos mamíferos que continúan tomando leche durante la adultez. La pura verdad es que nosotros no necesitamos consumir lácteos.

No estoy diciendo que deberíamos parar de disfrutar del amplio rango de productos lácteos disponibles en la sociedad moderna, pero vale la pena saber que los lácteos no son una parte esencial de la dieta humana y, de hecho, la mayoría de los adultos alrededor del mundo no los consumen del todo. La mayoría de estas personas no lo hacen porque son intolerantes a la lactosa, lo que significa que no tienen las enzimas digestivas que se necesitan para digerir los lácteos.

Incluso las personas que pueden digerir lácteos consumen grandes cantidades. Los productos lácteos, especialmente el queso y el helado, están cargados de grasa y colesterol que contribuyen a la obstrucción de las arterias y enfermedades del corazón. La Escuela de Salud Pública de Harvard incluso establece un posible incremento del riesgo de cáncer de ovario y próstata en aquellos que consumen tres tazas por día, como recomienda el gobierno.

Opciones no lácteas

Soja

Hecha del extracto líquido de los granos enteros de soja, la leche de soja es una alternativa muy popular a la leche y ha sido producida por siglos en los países asiáticos. La leche de soja regular, sin fortificar es una gran fuente de proteína, vitaminas B y hierro, pero tiene un fuerte regusto. Esta es la alternativa más procesada de las opciones no lácteas. No es adecuada para niños o cualquiera que sea alérgico a la soja.

Arroz

La leche de arroz es hecha de la mezcla de arroz moreno y agua. Contiene más carbohidratos que la leche de vaca y tiene suave sabor y textura. Las variedades comerciales usualmente le añaden algún tipo de edulcorante y fortifican la leche con calcio, hierro y vitaminas B. La leche de arroz es la base de la popular bebida latinoamericana y mexicana llamada horchata, la cual es hecha con una mezcla de canela, vainilla y azúcar.

Almendra

La leche de almendras es hecha de almendras molidas. No contiene lactosa o colesterol pero es rica en grasas naturales. Las variedades comerciales usualmente contienen vitaminas añadidas, vainilla y edulcorantes; pero también puedes conseguir las versiones sin azúcar. También puedes hacer leche con otras nueces, incluyendo avellanas, nueces y nueces del Brasil.

Avena

La leche de avena tiene un sabor cremoso que viene de la mezcla de avena cocida y agua. Es naturalmente alta en fibra y baja en proteína.

Coco

La leche de coco es un líquido blanco naturalmente dulce hecho de la carne del coco maduro. Esta leche es muy rica, debido a su alto contenido de aceites. Normalmente, la puedes encontrar enlatada, con frecuencia en la sección de alimentos asiáticos, desde que es usada como base para muchos platillos tailandeses con curry. También la puedes usar para hacer postres y salsas cremosas.

Adicionalmente, los lácteos han sido citados como un importante factor contribuyente a las siguientes enfermedades y molestias: dolores menstruales, asma, niebla cerebral, moco y un amplio rango de alergias con síntomas como ciertas condiciones en la piel y cambios de humor. Muchas personas nunca se dan cuenta de que sus problemas son causados por una sensibilidad a los lácteos y toman varios medicamentos en lugar de atacar la verdadera causa subyacente. Un pequeño receso en el consumo de lácteos, con frecuencia puede provocar mejoras sorpresivas en muchas condiciones de salud.

Los métodos modernos de procesamiento de los lácteos son causa de preocupación. La vaca promedio produce leche por aproximadamente 300 días después de parir[5]. En un intento por mantener altos niveles de producción de leche durante este tiempo, la industria comenzó el uso generalizado de la hormona bovina de crecimiento, o BST, una controversial y genéticamente manipulada hormona del crecimiento que es inyectada en las vacas para aumentar la producción de leche. Los fabricantes de BST señalan que la hormona no produce efectos secundarios adversos ni en animales ni en humanos, pero muchos expertos no están de acuerdo con esto. Canadá y la Unión Europea han prohibido su uso.

Con el fin de maximizar la producción de leche, las vacas lecheras son mantenidas preñadas la mayor parte de sus vidas, tanto en las haciendas comerciales como en las orgánicas. Durante su preñez, las hormonas de la vaca como el estrógeno y la progesterona, se elevan muchísimo y estas hormonas están presentes en su leche. Existe, tanto preocupación, como evidencia de que el alto contenido de hormonas en los productos lácteos está ligado a las altas tasas de cáncer de mama entre las mujeres estadounidenses. Sugiero a las mujeres que normalmente consumen cantidades significativas de productos lácteos, que busquen alternativas como las que se enumeran en la lista de Opciones No lácteas, o que al menos se cuiden más mejorando la calidad y reduciendo la cantidad de lácteos que consumen actualmente.

Si comes lácteos, te recomiendo firmemente que comas los de tipo orgánico. La dieta natural de las vacas orgánicas no contiene hormonas añadidas, químicos o antibióticos. Estudios muestran que la leche orgánica contiene mayores niveles de ácidos grasos omega-3, vitaminas A y E y antioxidantes[6]. Desafortunadamente, incluso los productos lácteos orgánicos pueden ser controversiales. Lácteos Horizon Organic, el mayor proveedor estadounidense de

leche orgánica, es propiedad de Alimentos Dean, el mayor productor y distribuidor de leche en Estados Unidos. Horizon ha sido acusado de no cumplir los estándares necesarios para ser clasificado como orgánico. En las haciendas genuinamente orgánicas de producción de leche, las vacas crecen en pasturas abiertas, son alimentadas con pasto y no se le administran hormonas adicionales. Los expertos dicen que las vacas de Horizon son criadas en corrales y alimentadas, mayormente, con proteínas y granos. También han sido acusados de manipular y abusar de los criterios de etiquetado para alimentos orgánicos, tergiversando su producto y engañando la conciencia saludable del consumidor en la compra de los mismos. A pesar de que la leche de las granjas de Horizon parece no tener la mejor calidad posible, es sin embargo, mejor que la leche producida en fábricas convencionales con miles de vacas bombardeadas con antibióticos y confinadas en pequeños espacios. La leche orgánica cuesta hasta dos veces más que la leche regular, pero sostengo que vale la pena. Sólo asegúrate de que conoces la fuente de donde proviene.

Contrario a la creencia popular, los lácteos no previenen la osteoporosis o fractura de huesos al aumentar la ingesta de calcio. De hecho, numerosos estudios han demostrado que países con las más altas tasas de consumo de lácteos, como Estados Unidos, Suecia y Holanda, tienen la más alta incidencia de osteoporosis y fracturas, mientras que países con tasas bajas de consumo de lácteos, como Japón y África del Sur, tienen las tasas más bajas de osteoporosis y fracturas[7]. Un estudio histórico sobre la salud de las enfermeras hecho por la Universidad de Harvard siguió a 78.000 mujeres durante un período de 12 años y encontró que aquellas que consumieron la mayor cantidad de lácteos sufrieron un mayor número de fracturas que aquellas que raramente consumían lácteos. Los vegetales altos en calcio, como las coles, el bok choy y los vegetales marinos, también contienen abundante magnesio y otros minerales. Comer una buena cantidad de verduras, granos enteros y vegetales marinos puede proporcionar todo el calcio esencial que necesita el cuerpo humano, sin los efectos negativos de los lácteos.

Para algunas personas, los lácteos forman parte de un asunto emocional. Es un alimento que genera una gran cantidad de sentimientos y adhesión, posiblemente derivados de recuerdos de la infancia de la etapa de amamantamiento. Cuando señalo los peligros del alto consumo de lácteos en la escuela, muchos estudiantes se rehúsan firmemente a dejarlos. Si tienes una respuesta

Deconstruyendo las etiquetas de la carne

Orgánico

De acuerdo al Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) la carne, aves, huevos y productos lácteos orgánicos provienen de animales a los que no se les ha dado antibióticos u hormonas de crecimiento.

Natural

El término natural y orgánico no son intercambiables. Sólo los alimentos etiquetados como "orgánicos" han sido certificados por los estándares orgánicos del USDA.

Al aire libre

Este término implica que los animales fueron criados en un ambiente al aire libre o de espacios abiertos. El USDA considera "al aire libre" sólo las aves de corral – no incluye los huevos. Para las aves, el gobierno requiere que tengan acceso a patios abiertos por "un período de tiempo no determinado durante el día". Ninguna otra carne que lleve la etiqueta de "al aire libre" ha sido regulada por el USDA u otra agencia del gobierno. La mejor manera de determinar si la carne que estás comprando fue realmente criada al aire libre es contactando al productor.[8]

Alimentados con pasto

La Asociación Americana de Alimentación con Pasto define con el término "alimentado con pasto" al ganado, bisontes, cabras y ovejas cuando han comido nada más que su leche materna y pasto fresco o paja tipo grama desde su nacimiento. Los puercos y las aves son "alimentados con pasto" si la grama ha sido parte importante de su dieta. El USDA actualmente está revisando sus directrices sobre el mercadeo del término.

Concejo de administración marítima

Esta etiqueta que se encuentra en los mariscos tiene como objetivo promover prácticas de pesca sostenible. Este concejo es un organismo global independiente y sin fines de lucro creado para "asegurar que la captura de los recursos marinos está hecha a un nivel compatible con un rendimiento sostenible a largo plazo, mientras mantiene la biodiversidad, productividad y procesos ecológicos del medio ambiente marino". Trabajan con varios pescadores para mantener estos estándares y etiquetar los pescados de manera acorde.

emocional a la idea de reducir o eliminar los lácteos, quizás sería provechoso que investigues la fuente de esas emociones. Tal vez, los lácteos te están proporcionando el sustento más allá de la proteína, grasas y minerales, una nutrición no propia de los alimentos secundarios. Si es así, trata de pensar de qué otras maneras puedes satisfacerte.

Carne

Comer carne en exceso ha sido relacionado con muchos tipos de enfermedades crónicas. La publicidad y los libros de dietas altas en proteínas enfatizan la necesidad de comer más y más carne. Este consejo es peligroso. Cualquier tipo de carne producida en masa, de animales criados de forma comercial en haciendas industriales – bien sea carne de ganado, puerco o pollo – está cargada de hormonas y antibióticos que son diseñados para generar la máxima cantidad de carne por animal y, de esta manera, la máxima ganancia para los productores. Cuando comes carne, también te comes las hormonas y los antibióticos. Estos animales también están sujetos a vivir en ambientes contrarios a la naturaleza y confinados, y son alimentados con dietas procesadas.

La carne roja está llena de grasas saturadas y no tiene fibra ni fitoquímicos. Los pollos criados de forma comercial no son una buena alternativa. Estos animales pasan sus vidas en jaulas, hacinados con miles de otras aves, lo que les genera brotes de estrés y enfermedades. Estos pollos contienen niveles excesivos de antibióticos, esteroides y hormonas de crecimiento, los cuales les son administrados para mantenerlos saludables y gordos mientras estén bajo estas condiciones anti-natura. Por otra parte, los niveles de grasa en los pollos criados de forma comercial son tres veces más altos que los de sus similares criados fuera de jaulas. Las variedades orgánicas y camperas pueden costar dos o tres veces más que los pollos comerciales, pero los valen. Recuerda además que los animales criados en granjas industriales sufren y ese sufrimiento pasa a las personas que comen su carne. Ya he tocado el tema de cómo los humanos tomamos las cualidades de los animales que consumimos a través de la Transferencia entre Especies, y también tomamos el dolor de estos animales que han sido criados en condiciones tan crueles.

Para muchas personas, comer carne es cuestión de ética. Algunos vegetarianos y veganos son firmes en sus creencias de que comer carne animal es inhumano. Otras personas eligen cualquier otra fuente de proteína que los haga sentir bien. Rezo por el día en que todo el mundo pueda sostenerse con una dieta vegetariana. Pero, a través de mis años de experiencia, he visto a muchos vegetarianos hacerse más saludables al incorporar pequeñas cantidades de carne de tipo orgánico en sus dietas. También he visto muchos comedores de carne que han mejorado su salud después de reducir la ingesta de carne en sus dietas.

Una cosa graciosa sucede con los estudiantes de mi escuela. Aquellos que entran siendo grandes comedores de carne, con frecuencia se gradúan siguiendo una dieta más vegetariana; y muchos de los que se inscriben veganos o vegetarianos, terminan comiendo pescado o carne. Cuando se presenta la oportunidad de experimentar con la comida en una comunidad sin prejuicios, las personas son capaces de encontrar el equilibrio en sus necesidades individuales de proteína.

Teniendo todo esto en mente, generalmente recomiendo que las personas limiten el consumo de carne a pocas veces a la semana y complementen sus dietas con otras fuentes de proteínas como huevos, frijoles y granos enteros. Si eres un fanático de la carne, elige carnes de tipo orgánico cada vez que te sea posible. Muchas tiendas y restaurantes ahora ofrecen carnes provenientes de pequeñas granjas locales con animales que han sido criados en condiciones humanas sin el uso de químicos y antibióticos.

Café

Millones de estadounidenses comienzan sus días con una taza de café y luego, toman otra taza o dos o tres a lo largo del día. Los establecimientos de Starbucks y otros han proliferado por todo el país y por todo el mundo. Más y más personas tratan de moverse más y más rápido para mantenerse al ritmo con las crecientes demandas de la sociedad moderna. Sin sorprenderme, el café representa el 75% de toda la cafeína que se consume en Estados Unidos. Si el azúcar es la adicción número uno de los estadounidenses; luego, el café ocupa un muy cercano segundo lugar. La cafeína es una droga y nosotros somos una nación de adictos a las drogas.

Alternativas al café

Té negro

El té negro está hecho de las hojas secas de la planta de Camelia, un arbusto que está perennemente verde. Las hojas del té negro son pasadas por un proceso de oxidación y son fuertemente fermentadas antes del secado, lo cual le da al té un sabor fuerte. Los nombres de las variedades de té negro son dados por las regiones donde crecen, como Ceilán (Sri Lanka) o Darjeeling (Bengala Occidental). El té negro tiene cerca de 50 mg de cafeína en una taza de 8 onzas, en comparación con el café que tiene algo como 100 a 190 mg por cada taza de 8 onzas[9]. La cantidad de cafeína depende de cuánto tiempo el té ha sido preparado y la calidad del mismo.

Combinación de diente de león

La bebida instantánea de diente de león es un substituto del café hecho a base de las hierbas del diente de león, la achicoria y el azúcar de la remolacha. Esta alternativa rica en minerales proporciona energía adicional sin la cafeína. El diente de león es conocido por sus propiedades desintoxicantes.

Té verde

Conocido por su popularidad en Japón y por sus poderosas cualidades antioxidantes, se ha demostrado que el té verde reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer y disminuye el colesterol malo (LDL). Los té verde, negro y oolong, todos ellos vienen de las hojas de la misma planta. Lo que hace diferente al té verde del los té negros es la forma en que son procesados. Las hojas son cocidas al vapor, en lugar de ser fermentadas, como sucede con los té negro y oolong. Este proceso se dice que intensifica sus cualidades para combatir enfermedades. El té verde tiene cerca de 30 mg de cafeína por cada taza de 8 onzas. Muchas personas describen su sabor como a grama o a tierra.

Té Oolong

El té oolong se origina en la provincia china de Fujian. Este té es semi-oxidado, lo que le da un sabor más suave que los té negro y verde. El té oolong es conocido por tener propiedades digestivas y desintoxicantes. El nivel de cafeína que contiene está entre los niveles del té negro y el té verde.

Pero

Este substituto instantáneo del café sin cafeína es original de Suiza y está hecho de la cebada, la achicoria y el centeno.

Teeccino

Una combinación de hierbas tostadas, granos, frutas y nueces crea esta alternativa sin cafeína al café. Se prepara de forma similar al café, puede ser usado en una máquina de café y tiene un aroma y sabor bastante parecido al café. Contiene altos niveles de potasio, lo cual ayuda a equilibrar la acidez. Ofrece un incremento natural de la energía, con nutrientes y no con estimulantes.

Té blanco

El té blanco viene de la misma planta que el té verde, el negro y el oolong; pero la diferencia está en las hojas. Son recolectadas temprano en la estación cuando las hojas son jóvenes y los capullos están cubiertos de pelitos blancos, lo cual le da el nombre a este té. El té blanco lleva una cantidad mínima de procesamiento y no es fermentado. Este té tiene un sabor suave y dulce y tiene una pequeña cantidad de cafeína, aproximadamente 15 mg por servicio.

Yerba mate

La yerba mate es una especie de acebo, natural de América del Sur. Se prepara remojando las hojas secas en agua caliente, en lugar de en agua hirviendo, como lo harías para tu café o té. El sabor es amargo, herbal y algo parecido al té verde. El estimulante presente en la yerba mate se llama xantina, el cual es similar a la cafeína, y al que muchas personas señalan como el causante de pequeños efectos secundarios. También contiene potasio, magnesio y manganeso.

Tomar café no sólo es un asunto de gusto personal. Se ha convertido en un hábito cultural, una forma de entretenimiento y confort. Es calentito, es espumoso y sabe muy bien con azúcar, chocolate en polvo o canela. Es un momento social para disfrutar, un ritual y un símbolo de personas dinámicas, ocupadas y trabajadoras.

Los productores de café invierten mucho tiempo y dinero para asegurarle al público estadounidense que tomar café no es malo para la salud, incluyendo un enunciado que dice que hasta tres tazas de café por día no causa ningún problema de salud o lo que fuera y que, incluso, puede ayudar a prevenir enfermedades como el cáncer y la diabetes[10]. La cafeína, el ingrediente esencial, se ha dicho que mejora el estado de alerta, la concentración y el desarrollo mental y físico y que sus efectos secundarios negativos no tienen importancia. Pero el café provoca algunos riesgos para la salud. Inhibe la absorción de minerales esenciales como hierro, magnesio y zinc, así como de vitaminas B. Muchos estudios también han relacionado el consumo de café con riesgos mayores como abortos involuntarios, osteoporosis y enfermedades del corazón.

El café es, en esencia, un sistema de entrega de adrenalina que sacude al sistema nervioso central del cuerpo. En corto plazo, esta sacudida nos despierta y nos pone en acción. A largo plazo, la estimulación constante y no natural de nuestros nervios crea niveles de estrés que dañan la resistencia del sistema inmune, el cual nos protege contra las enfermedades. El café es parte de un ciclo de estrés. Necesitamos café para mantenernos al paso de la vida moderna y el café, por sí mismo, ayuda a crear la energía nerviosa de este ritmo de vida.

Los estadounidenses toman 400 millones de tazas por día, haciendo a Estados Unidos el mayor consumidor de café del mundo. Más de la mitad de los adultos estadounidenses consumen café a diario y el consumo promedio es cerca de 3 tazas por día[11]. El café no es más que una droga en una taza, presentado de una manera socialmente más aceptable que tener una aguja hipodérmica clavada en tu brazo. La pregunta es: ¿Por qué una persona normal y saludable en el albor de su vida no es capaz de pasar su día sin una inyección de adrenalina? A las personas les gusta hablar del aroma y el sabor de las diferentes marcas; así como se entusiasman con la cosecha de ciertos vinos, y esto es verdad hasta cierto punto. Pero si tú eres de los que te chocas contra una botella de cabernet por día, no sólo es el sabor lo que te atrae. Lo mismo sucede con el café. Si tomas dos o tres tazas al día, tienes una adicción. Beber agua y tomar bocadillos saludables a lo largo del día puede ayudarte a desplazar el café, incrementar tu energía con nutrientes en vez de con subidas de adrenalina.

PERFIL



Sarah Wilson, , Nueva Gales del Sur, Australia

www.sarahwilson.com.au

"Tuve que curarme desde adentro hacia afuera"

Hace cuatro años, mi cuerpo llegó a un punto de 'no más'. Era editora de Cosmopolitan, la revista más grande de Australia. Dormía 5 horas cada noche, corría durante todo el día, estaba muy delgada, exhausta e increíblemente estresada. Luego, colapsé sufriendo de fatiga suprarrenal y de la enfermedad de Hashimoto – una enfermedad del sistema inmunológico. No podía caminar y me dijeron que era infértil. Tuve que reevaluar mi vida. Creo que mi cuerpo me detuvo porque ya tenía mucho tiempo sin "re-agruparme y re-enfocarme". ¡Nuestros cuerpos son perfectos haciendo esto!

Pronto me di cuenta de que mi enfermedad era algo que no podría resolver con la medicina tradicional. Tuve que curarme a mí misma, desde adentro hacia fuera. Decidí cambiar el rumbo de mi búsqueda hacia un bienestar completo, verdadero, un bienestar fundamental y hacer de esto una carrera. Lancé una columna en el periódico nacional de fines de semana sobre "cómo hacer la vida mejor" y fui presentadora de dos series de televisión sobre comidas. Una de ellas, MasterChef, se convirtió en el programa más sonado de la historia en Australia. También escribía diariamente un blog sobre mis descubrimientos, ayudando a las personas a curarse a sí mismas, predominantemente con comida.

Así es como llegué a estudiar en Integrative Nutrition. Estaba buscando un curso que pudiera utilizar como mi propio camino de curación, pero que también me cualificara para ayudar a otros y le diera caché y legitimidad a lo que estaba haciendo en los medios. Fue una vez que terminé el curso, que vi la idea de bienestar como una forma de ser que no era didáctica ni prescrita; pero que era muy inspiradora. Apliqué muchos de los principios que aprendí en mis estudios – como "desplazar", preservar mis enzimas digestivas mediante el proceso de remojar los alimentos y comer brotes y, lo más importante, trabajar con los ritmos y sistemas que mejor funcionaran para mí.

Desde que completé mis estudios en Integrative Nutrition , he sido llamada para ser oradora sobre salud y bienestar y para ser embajadora para varias organizaciones y marcas. Los mensajes que aprendí en el curso ahora son parte de mi "marca" y mi carrera verdaderamente ha evolucionado dentro de una esfera de bienestar.

La cafeína debería ser dejada lentamente. El retiro de la cafeína no es algo gracioso y, con frecuencia, las personas sienten dolores de cabeza y cambios de humor. Yo recomiendo ir poco a poco, reduciendo el número de tazas de café que tomas a diario o diluyendo el café fuerte con uno de tipo descafeinado. Desplaza el café bebiendo agua embotellada o filtrada a lo largo del día. Redescubre los placeres de beber té. Los té verde y blanco contienen mucha menos cantidad de cafeína y pueden ser una manera de combatir los dolores de cabeza que resultan de la abstinencia.

Si eres un bebedor empedernido de café, te exhorto a que consideres cómo sería tu vida sin café y quién eres sin café. Piensa en tu estado natural como persona sin toda la velocidad que te da el café. De repente te irías más temprano a la cama, tomarías más tiempo para llegar a los lugares que deseas o verías con más atención las comidas que realmente te ayudan a sentir energizado. ¿Alguna vez has manejado tu bicicleta o has caminado en la misma cuadra en tu vecindario? ¿No fue cada experiencia completamente diferente? Con frecuencia comparo el hecho de ir más despacio en la vida con montar en bicicleta, en vez de manejar un auto o incluso caminar. En cada acción nos volvemos más conectados con lo que nos rodea y vemos cosas con una nueva perspectiva. Si todavía no te puedes imaginar una vida sin café, te exhorto a que busques uno de la mejor calidad posible y lo bebas con moderación.

Grasas no saludables

Comenzando en 1975, las recomendaciones gubernamentales, los publicistas de alimentos, los médicos y expertos en nutrición, abogaron por dietas bajas en grasas. Lo que a esta moda le faltó fue diferenciar entre grasas de baja calidad contenida en la comida chatarra y las grasas de alta calidad que se dan en la naturaleza y que pueden ser beneficiosas para la salud. ¿Recuerdas la locura de reducir las grasas que barrió al país a principios de los 90? Cada variedad de galleta y pastel salieron en versiones bajas en grasas. Pero aún, los estadounidenses continuaron engordando. Nos convertimos en una nación de temerosos a las grasas, creyendo que comiendo más grasas nos hacía más gordos. La verdad es que nuestros cuerpos necesitan grasa y conocer cuáles son los tipos de grasas a consumir y cuáles evitar, no es algo tan complicado.

¿No es gracioso que la misma palabra que utilizamos para describir a las personas con exceso de peso sea la misma que utilizamos para nombrar este grupo de alimentos? ('fat' en inglés significa grasa y gordo) Creo que esta connotación perpetúa la idea de que las grasas te hacen gordo; pero esto no es cierto. Tu cuerpo necesita de las grasas para nutrir tu corazón, cerebro, nervios, hormonas y cada célula. Las grasas también son buenas para la salud de tu cabello, piel y uñas. Estudios realizados en el año 1970 en la población esquimal de Groenlandia demostraron que a pesar de su alta ingesta de grasas – cerca del 70% de su dieta – tienen cifras muy bajas de enfermedades del corazón, diabetes y cáncer. La principal fuente de grasas en sus dietas proviene de animales marinos salvajes – muy diferente a lo que se encuentra en los anaqueles de los supermercados.

Tu acumulación de grasa en el cuerpo no está necesariamente relacionada con la grasa que consumes. Cuando comes los tipos de grasa equivocados, tu cuerpo carece de la habilidad de crear células sanas, lo que conduce a una privación nutricional. Puedes tener sobrepeso y aún así estar desnutrido, especialmente si comes mucha comida chatarra artificial y llena de químicos. Muchas personas que siguen dietas bajas en grasas sienten hambre todo el tiempo y, en consecuencia, comen de más. ¿Alguna vez has pensado en tomar sólo unas pocas galletas bajas o libres de grasa y terminas comiéndote la caja entera? Esto ocurre porque no hay nada en ellas que te haga sentir satisfecho. El cerebro no escucha el mensaje que le indica "para de comer". De hecho, necesitas la grasa para sentirte lleno. La grasa también le da buen sabor a las comidas. Tiene mucho sabor y su aroma es más fuerte que el de los carbohidratos y las proteínas. Los cocineros combinan las especias con grasa o aceite, como mantequilla o aceite de oliva, por esta razón. Ellos saben que hace que la comida sepa delicioso.

Los cuatro tipos de grasas que se encuentran en los alimentos son: saturadas, mono-saturadas, poli-insaturadas y trans o transgénicas. Todas las grasas, o lípidos, están compuestos de ácidos grasos los cuales son cadenas de átomos de carbono con átomos de hidrógeno llenando las conexiones. La composición química de una cadena de ácidos grasos determina el tipo de grasa. Las grasas saturadas se encuentran principalmente en la comida de origen animal y los aceites tropicales, como de coco y palma. La cadena de ácidos grasos es altamente estable y de forma recta, así que estas grasas son

sólidas o semi-sólidas a temperatura ambiente. Las grasas mono-saturadas tienen doble conexión, lo que las hace más flexibles, así que tienden a ser líquidas a temperatura ambiente y sólidas cuando son refrigeradas. Ejemplos de grasas mono-saturadas incluyen los aceites de oliva, ajonjolí y aguacate. Grasas poli-insaturadas son consideradas esenciales porque el cuerpo no las produce, así que debe confiar en los alimentos para obtenerlas. Los dos ácidos poli-insaturados más frecuentemente encontrados en los alimentos son omega-6 y omega-3. Estas grasas tienen dos o más conexiones dobles, las cuales las hacen más reactivas e inestables, especialmente a altas temperaturas. También, se mantienen en estado líquido incluso cuando son refrigeradas y pueden formar radicales libres cuando son calentadas durante la extracción y procesamiento o cuando son usadas para cocinar. Estos radicales libres pueden detonar una enfermedad. Algunos ejemplos incluyen aceites de maíz, soja, alazor o girasol. Así que, aunque algunos de estos aceites parezcan saludables, rápidamente se vuelven no saludables cuando son calentados.

Las grasas trans se encuentran en muchas comidas chatarras procesadas, comidas congeladas, margarinas, papas fritas, rosquillas y otros productos de panadería. En las etiquetas, estas grasas son enumeradas como aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados. Las grasas transgénicas son producidas artificialmente mediante la combinación de hidrógeno con aceites poli-insaturados – un proceso llamado hidrogenación. Consumir aceites hidrogenados puede interferir con los procesos naturales de tu cuerpo, ocasionando muchos problemas de salud incluyendo un aumento del riesgo de muerte coronaria.

Tal como mencioné en el capítulo 1, la FDA (Administración de Alimentos y Drogas por sus siglas en inglés) requiere que todos los productos empaquetados reflejen las grasas saturadas en sus etiquetas. Pero, muchas personas están consumiendo grasas transgénicas sin saberlo cuando salen a comer fuera. El Institute for Integrative Nutrition se vio personalmente envuelto en este tema de las grasas transgénicas cuando a finales del 2006, el Departamento de Salud de la ciudad de Nueva York convocó a una audiencia pública para una limitación potencial de la cantidad de grasas transgénicas en todos los restaurantes de Nueva York. Como un murmullo que se desarrollaba en la ciudad, vimos la oportunidad de involucrarnos. Trabajamos para hacer una página de Internet, en la cual los neoyorquinos preocupados podían enviar su solicitud vía correo electrónico al departamento de salud, apoyando

la enmienda para prohibir las grasas trans. Más de 1.000 personas enviaron sus peticiones en un período de dos semanas. En octubre, personalmente hablé tanto en la audiencia, apoyando la prohibición de las grasas transgénicas, como en una manifestación alrededor del departamento de salud, la cual fue organizada por el Institute for Integrative Nutrition con proveedores, música y oradores incluyendo a Anne Lappé, el Dr. Walter Willett y Michael Jacobson, director ejecutivo del Centro para la Ciencia en el Interés Público.

Nuestras voces fueron escuchadas. La ciudad de Nueva York se convirtió en la primera gran ciudad de Estados Unidos que prohibió las grasas transgénicas en restaurantes y cadenas de comida rápida en el año 2007. Otras ciudades y gobiernos locales están siguiendo el ejemplo. Muchas grandes cadenas están cambiando sus aceites de cocina de manera voluntaria, incluyendo Denny's, Burger King, KFC, T.G.I. Friday's y Starbucks. Incluso la compañía Walt Disney introdujo nuevas directrices alimentarias en el 2006 que eliminarían las grasas transgénicas de las comidas servidas en sus parques para finales del 2007. Muchas alternativas a las grasas transgénicas están ahora en el mercado. Mientras los consumidores más hablen sobre este tema, a más restaurantes y compañías de comida rápida les llegará el mensaje. Tú también puedes lograr cambios en tu comunidad hablando de este tema a dueños de restaurantes locales y oficiales electos.

Para vencer la mentalidad general de temor a la grasa, trabaja substituyendo grasas malas por grasas buenas. Eligiendo porciones saludables de grasas buenas puede ayudarte, de hecho, a perder peso, incrementar tu energía, estimular tu sistema inmunológico y optimizar tu digestión. Incluso las grasas saturadas se necesitan para mantener un correcto funcionamiento del cuerpo. El aceite de coco es un ejemplo de una buena fuente de grasa saturada. Te puede ayudar a perder peso porque el cuerpo la convierte rápidamente en energía. También contiene ácido láurico, una cadena mediana de ácidos grasos que sólo se encuentra de manera natural en otra fuente: la leche materna. El aceite de coco también es más estable que otros aceites y puede resistir el calor, lo que lo hace una excelente opción para cocinar. Otras fuentes naturales de grasas buenas incluyen aguacates, aceite de oliva, nueces crudas, semillas de ajonjolí y cáñamo y pescados de agua fría como el salmón, el jurel y el atún.

Sal

La sal no es inherentemente mala. A través de la historia, las personas han usado la sal para aderezar y conservar sus comidas. Una sal marina de buena calidad puede contener hasta 92 minerales y puede ser considerada un suplemento dietético. El sodio actúa como un electrolito y asiste la regulación de la función celular, mientras que el cloro ayuda a la absorción del potasio y regula los fluidos corporales. Los problemas de salud asociados con el consumo excesivo de sal provienen de la sal refinada, procesada y blanca que se encuentra en comidas preparadas y en la sal de mesa que muchos estadounidenses usan en casa.

El USDA recomienda un consumo diario de sal de cerca de 2.300 mg y no más de 1.500 mg para personas que tienen historial familiar de hipertensión. Una cucharadita de sal contiene cerca de 2.300 mg de sodio[12]. El adulto estadounidense promedio consume cerca de 4.000 mg de sodio cada día. La mayoría de los expertos médicos están de acuerdo en que las dietas altas en sodio son la mayor causa de presión alta, así como de hipertensión, las cuales incrementan significativamente el riesgo de padecer de un ataque al corazón o un accidente cerebro-vascular. Hoy día, cerca de 65 millones de estadounidenses sufren de presión alta y otros 45 millones tienen pre-hipertensión. Mientras que la ingesta excesiva de sal no es la única razón para estas alarmantes estadísticas, es sin duda un factor contribuyente significativo. Un estudio reciente reporta que dietas altas en sal son las causantes de 150.000 muertes prematuras cada año en Estados Unidos[13].

Las comidas de restaurantes, comidas rápidas y procesadas, comida chatarra empaquetada contribuyen a la mayor cantidad de sodio en nuestras dietas. Una porción (media taza) de sopa de fideos con pollo marca Campbell tiene 890 mg de sodio y un trozo de pizza, la gruesa de 12 pulgadas de Pizza Hut, contiene 570 mg. Si te tomas una taza completa de sopa de lata, ya has alcanzado la ingesta de sodio recomendada por día y estás a casi la mitad del camino si te comes dos trozos de pizza. Versiones más sanas no son, necesariamente, mejores. Un tazón de sopa estilo tailandés de limoncillo y chili con fideos de arroz de la marca Thai Kitchen contiene 850 mg de sodio en una porción, la cual es apenas la mitad del envase. La sopa orgánica cremosa de tomate de Imagine tiene 620 mg de sodio en una taza.

Abogados de la salud pública señalan que si pudiéramos reducir el sodio en las comidas procesadas y restaurantes a la mitad, podríamos salvar miles de vidas. Mi solución es más simple e inmediata: Conviértete en un maestro en el arte de la comida casera. En el próximo capítulo discutiremos cómo puedes comenzar o mejorar tu rutina actual.

Recomiendo firmemente utilizar sal marina de alta calidad cuando cocines en casa. La sal marina de alta calidad y natural es una mejor opción que la sal de mesa refinada de mala calidad. Durante la mayor parte del tiempo, las personas usan hoy día la sal blanca regular que ha sido despojada de los elementos y minerales que se encuentran en la sal marina de alta calidad. Las compañías de alimentos también colocan aditivos – como azúcar y yoduro de potasio – en la sal refinada. El yoduro de potasio es añadido para reducir la deficiencia de hierro y el riesgo de enfermedades de la tiroides; pero justo este elemento está relacionado con el reciente aumento de hipertiroidismo entre los estadounidenses. Todo este procesamiento se hace para hacer la sal menos costosa y con un color más bonito, ya que la sal marina tiene un toque marrón.

Usar sal marina en cantidades limitadas es una manera más sana y de mejor sabor para obtener minerales y satisfacer los antojos de tu cuerpo por sabores salados. Está atento a las versiones de sal marina altamente procesadas, en las cuales usualmente figura el carbonato de magnesio entre sus ingredientes. Busca mejor sal marina libre de colorantes, aditivos, químicos o blanqueadores. Debería tener un color rojizo o un tono de marrón.

Chocolate

No creo haber conocido nunca a una persona a quien no le guste el chocolate. Ya sea oscuro o de leche, dulce o amargo, el chocolate cuenta con gran aceptación en nuestra cultura. Los estadounidenses consumen casi 12 libras (5,44 kilos) de chocolate por persona cada año. Los suizos son los que consumen más chocolate en el mundo, cerca de 22 libras (9,97 kilos) por persona. El chocolate comprende un gran número de alimentos crudos y procesados que se originan de la semilla del árbol tropical del cacao. Los granos tienen un intenso sabor amargo. El cacao es alto en hierro, calcio, potasio y vitaminas A, B, C y D. También ofrece protección contra el cáncer, enfermedades del cora-

zón y presión alta. Las civilizaciones de los mayas, los aztecas y los olmecas en México y América Central, primero tomaron estos granos y los mezclaron con polvo de ají chili, miel o vainilla para hacer una bebida, creando de esta manera el chocolate. Consideraban el chocolate como un alimento divino. En su libro *Energías de los alimentos* (*Energetics of Food*) Steve Gagne escribe que tanto los mayas como los aztecas se referían al chocolate como "alimento de los dioses". Otra investigación muestra los beneficios medicinales del chocolate, usándolo principalmente como un medio para administrar medicamentos. Las flores del cacao también eran utilizadas para tratar la fatiga y la pasta de cacao era utilizada para el tratamiento contra la falta de apetito.

Por supuesto, el chocolate producido comercialmente no tiene muchos de estos nutrientes naturales ni tampoco tiene la misma conexión espiritual, aunque algunas personas creen rituales en torno a un Hershey's o un Godiva. Una de las razones por las que el chocolate tiene mala reputación es porque la mayoría de los chocolates que se venden en los supermercados tienen grandes cantidades de azúcar, grasas, grasas transgénicas y preservativos. Por mucho tiempo tratado como un pecado, adictivo y tentación que engorda; el chocolate proporciona una tremenda sensación de satisfacción.

Parte del porqué amamos el chocolate es porque ayuda a liberar serotonina en el cerebro, la cual produce sensación de placer. Este placer también puede ayudar a explicar los intensos antojos por chocolate. Su punto de fusión es ligeramente por debajo de nuestra temperatura corporal, así que literalmente se derrite en nuestras bocas. Recomiendo que encuentres una marca orgánica con un alto porcentaje de cacao. En un mundo que se torna cada vez más contraído y estresante, el chocolate da a las personas una sensación de agilidad, expansión, confort y relajación. De alguna manera, realmente es un excelente alimento para las personas que intentan ganar peso. He ayudado a clientes que buscaban la manera de ganar peso recomendándoles que añadieran más chocolate en sus dietas y tuvieron excelentes resultados.

Este asunto sobre si el chocolate es bueno o malo, nos regresa al tema de la bio-individualidad. Recuerda que lo que es alimento para una persona, puede ser veneno para otra. Algunas personas son tan adictas al chocolate que necesitarían bien reducir o eliminar este alimento. Para otros, complacerse con pequeñas cantidades de chocolate orgánico de alta calidad de vez en cuando, realmente puede ser una parte agradable de la vida.

Ejercicios

1. Reduce un alimento

Escoge uno de los alimentos de este capítulo – azúcar, lácteos, carne, café, grasas no saludables, sal o chocolate – que sientas que podría ser beneficioso que redujeras.

Por una semana, gentilmente disminuye el consumo de este alimento y escribe los resultados.

¿Qué es lo más difícil de reducir este alimento?

¿Qué es lo más fácil de reducir este alimento?

¿Tu cuerpo se siente diferente? ¿más sano? ¿con más energía? ¿más claro? ¿cómo la reducción de este alimento impacta en tus antojos por otros alimentos?

¿Vas a continuar minimizando alimentos en tu dieta?

2. Sé malo

Ahora que he abarcado el tema de los alimentos que pueden provocar problemas de salud cuando son consumidos en exceso, quiero presentarte la dicha y la libertad de ir contra las reglas y ser malo. Por la siguiente semana, te invito a que hagas algo malo cada día. Cuando digo "malo", me refiero a algo que consideres que no deberías hacer o que sientas que es irresponsable. Obviamente, no te estoy pidiendo que robes un banco o que hieras a otro ser humano. Tal vez, podrías borrar correos electrónicos sin leerlos, faltar al trabajo sin excusa o decirle a alguien lo que realmente piensas. Comienza despacio. Poco a poco desarrolla tus músculos de "ser malo".

El propósito tras este ejercicio es ponerte de nuevo a cargo de tu vida. Muchos de nosotros sentimos que ser buenos es lo que nos da valor. Complacemos a otros antes de complacernos a nosotros mismos. Aprendiendo a colocarte a ti mismo primero y hallar tu propia voz es algo que no tiene precio. Si las personas son como tú, bien. Si no lo son, recuerda que aún eres una persona muy buena. De esta manera, continuarás siendo el verdadero tú. No hay nada que ayude más a la salud que esto.

Ahora, escribe tres cosas que quieres hacer durante esta semana para practicar tu "lado malo".

Ejemplos:

1. Salir temprano del trabajo e ir a darme un masaje.
2. Ordenar el postre más caro en mi restaurante favorito.
3. Programar una cita de juegos para mí, en vez de para los niños.

Capítulo 10



Cocinando como si tu vida dependiera de ello

No tienes que cocinar obras maestras fantásticas o complicadas - sólo buena comida hecha con ingredientes frescos.

—Julia Child

Le digo a la gente que cocine como si su vida dependiera de ello, porque es así. La comida que llevamos a nuestra boca va a nuestro estómago, donde es digerida y, eventualmente, asimilada en el torrente sanguíneo. Nuestra sangre es la que crea nuestras células, nuestros tejidos, nuestros órganos, nuestra piel, nuestro cabello, nuestros cerebros e incluso, nuestros pensamientos y sentimientos. Somos, en nuestro nivel más básico, alimentos que caminan. Aprender a cocinar comidas de alta calidad para ti mismo y aquellos que amas lo cambia todo. Los tres aspectos más importantes de cocinar son: que la comida sea hecha en casa, recién hecha y preparada con mucho amor.

Para mí, no hay nada comparado a cuando estoy en casa y en mi propia cocina. Me levanto, hago un poco de quinua y vegetales y una taza de té. Cuando estoy en casa es como "La-ti-da. Tal vez le añada un poco de jengibre". ¡Es tan tranquilo y nutritivo! Se me hace tan extraño que la comida de restaurante esté tan en boga hoy día, minimizando la belleza y el valor de la comida hecha en casa. Con la comida de restaurante, las personas se sienten capturadas por la decoración del local, la atmósfera, e incluso el menú. La comida en sí, con frecuencia es muy llamativa y con mucha sal y saborizantes. Pero, todo es un espectáculo. Adoro ir a comer fuera en alguna ocasión, pero el ambiente puede ser muy frenético para mi gusto. Si estuviera en mi casa y 30 personas estuvieran moviéndose alrededor y hablando en mi cocina, me volvería loco. No quiero hablar mal de los restaurantes; pero a veces cuando estoy de viaje, fantaseo con mis vegetales hechos en casa. Añoro mi rutina sencilla y hacer mi comida en mi tiempo libre.

Hecha en casa

Cocinar nutre nuestros cuerpos en una gran variedad de niveles. Cuando colocamos nuestra propia energía en los alimentos, al final esa energía vuelve

a nosotros. Cuando cocinamos, tenemos el control de la calidad y cantidad de los ingredientes que comemos. La inteligencia natural de nuestro cuerpo ajustará nuestro estilo de cocina para crear comidas que sean justo como las necesitamos. Cuando estamos en un restaurante, abandonamos ese control. No sabemos de dónde vino la comida, cuánta sal o especias le pusieron, qué tipo de aceite utilizaron o la salud y la limpieza de las diferentes personas que tocaron nuestra comida a lo largo del camino. Cocinando nuestra propia comida, creamos más amor por nosotros mismos, más amor por nuestras vidas; y por lo tanto, más salud.

A medida que hemos evolucionado, de vivir en sociedades tribales a vivir juntos en nuestras extensas familias y vivir en familias nucleares, hacemos la mayoría de las comidas en grupo. Hasta no hace mucho tiempo, la cena era a las 6 p.m. cada noche, salvo algunas excepciones. Mamá hacía la comida y el resto de los miembros de la familia vendrían a casa provenientes de sus trabajos o del colegio y se sentaban juntos a la mesa. La comida sería servida y todos comerían y hablarían sobre los diversos eventos del día. Este ritual une a las personas y la familia que unida, permanece unida.

Hoy día, todo ha cambiado. Cada vez más, las personas hacen la mayoría de sus comidas afuera en restaurantes, delis, cadenas de comida rápida o comiendo chucherías a lo largo del día. La casa, con frecuencia, hace las veces de un hotel, un lugar donde las personas duermen en la noche. Los adultos, adolescentes y niños se despiertan a horas diferentes, van en diferentes direcciones, comen separados y mantienen poca comunicación durante el día. Para el momento en que papá llega a casa, si es que existe un papá, los niños están sumergidos en sus tareas escolares, en sus programas de televisión favoritos, juegos de video o navegando en la Internet. Es muy raro que todos disfruten juntos de una comida hecha en casa. Este horario crea distancia en las relaciones familiares y una ausencia de comida de calidad hecha en casa conduce a una deficiencia de nutrición primaria.

Bien sea cocinando, manteniendo la casa limpia o criando los hijos, los roles importantes de las mujeres en la casa con frecuencia no son apreciados en la sociedad. Es importante reconocer cuánto apoyo puede brindar a la familia por entero, una nutrición materna tradicional. Mantiene a todos saludables y felices de diferentes maneras. Soy un gran creyente de las personas que comen alimentos hechos en casa lo más posible, pero no estoy sugiriendo que las mujeres vuelvan al típico rol de ama de casa. Cuando las familias están luchando con dos carreras, largas horas de trabajo y niños con múltiples acti-

vidades extracurriculares, es irreal e injusto para la mujer ser responsable de alimentar a la familia por entero. Los hombres y los niños también pueden participar en las compras, preparar los alimentos, cocinar y limpiar la casa. Sólo el hecho de sentarse y comer juntos fortalece los lazos familiares; así que también pueden preparar deliciosas comidas juntos. Los niños pueden lavar y pelar los vegetales, poner y quitar la mesa, y cuando sean más grandes, incluso pueden ayudar a cortar y cocinar. Una buena política en la cocina es que el que cocine, no tiene que lavar los platos. Cada casa será diferente, así que por favor, encuentra una rutina y un sistema que funcione para la tuya. Asegúrate de usar a todos y apreciar la colaboración de todos.

Recién hecha

La comida recién hecha nos afecta de forma diferente a la comida que ha estado almacenada por días. Piensa en las veces en que has estado en un restaurante y un mesonero pasa silbando cargando una bandeja con comida recién hecha apilada en un plato caliente. El plato tienen tanta energía que el restaurante por completo se voltea para ver qué está pasando. Nosotros tomamos ese mismo tipo de energía cuando consumimos alimentos que han sido recién preparados.

Llevar productos de la granja a la mesa es un negocio complicado. Muchas frutas y vegetales no llegan a la tienda sino hasta semanas después de habar sido cosechados, luego son exhibidos en los anaqueles por algunos días y aún pasan algunos días más en la nevera de la casa. Hasta no hace mucho tiempo, la comida de Estados Unidos era cultivada localmente. En la actualidad, la mayoría de nuestra comida es cultivada en California. Las personas que viven allí comen productos que son de tres a cuatro días más frescos que la comida que las personas consumen en la costa este. Con frecuencia conozco personas de la costa oeste que, en muchas maneras, son "más frescos" y están más en contacto con la naturaleza que otros estadounidenses. Imagínate si hubieras estado comiendo durante toda tu vida, alimentos que fueran tres días más frescos que los alimentos de otras personas. De seguro, esto traería consigo un efecto a largo plazo.

Debido a una conveniencia práctica, con frecuencia consumimos comida que han sido enlatada, congelada, almacenada en el refrigerador o hecha horas

antes. Algunas veces, tenemos que hacer esto y yo no estoy en contra de ello. Los vegetales enlatados y rápidamente congelados pueden ser bastante frescos, ya que en su mayoría han sido empacados justo después de haber sido cosechados y ahora muchas tiendas tienen una variedad de tipo orgánico. Estos alimentos son también una buena forma de transición para aquellos que están buscando añadir más vegetales en sus dietas.

En países donde los alimentos frescos ha sido tradicionalmente valorados, muchas personas van a comprar y cocinan los vegetales el mismo día. La mayoría de los estadounidenses prefieren disfrutar de la conveniencia de comprar sólo una vez a la semana. Donde sea que vivas en Estados Unidos, me gustaría dirigirte en la dirección de los mercados de productores locales. Los productos que se venden allí son cosechados cerca, probablemente en el mismo país, o al menos, en el mismo estado o región. Están más llenos de vida y esta vitalidad será transferida a tu cuerpo.

Otra manera de tener acceso regular a alimentos frescos y locales es uniéndote a un grupo comunitario de apoyo a la agricultura. Un grupo de este tipo se da cuando varias personas se reúnen y se comprometen a apoyar, en una sociedad económica, a las haciendas cercanas. Típicamente, los miembros de las granjas y jardines dan garantía de antemano para cubrir de manera anticipada los costos de operación de las mismas y los salarios de los agricultores. En recompensa, reciben una parte de las cosechas durante toda la temporada de crecimiento y la satisfacción de reconectarse con la tierra participando directamente en la producción de los alimentos. Los miembros también comparten los riesgos de la agricultura, incluyendo malas cosechas debido a condiciones climáticas desfavorables o plagas. A través de esta sociedad, los agricultores reciben mejores precios por sus cultivos y ganan seguridad financiera. Más de 400 haciendas de grupos comunitarios de apoyo a la agricultura existen en Estados Unidos hoy día.

Hecha con amor

Después de muchos años de observación personal, he notado que la comida preparada en casa por una persona amorosa tiene un efecto nutricional diferente que exactamente la misma comida preparada en un restaurante. Cuando comemos la comida de nuestra madre o nuestra abuela, puede sentirse el

amor en esa comida y el cariño puesto en su preparación, lo cual crea una alta calidad de amor y energía. Fuerzas invisibles operan y tienen un efecto de alquimia en la comida misma. Sabe diferente. Se siente diferente en el cuerpo. Crea un efecto diferente en nosotros.

La comida preparada por alguien que amas contiene un nutriente vital, algo que yo llamo 'Vitamina A', de Amor. La comida que es preparada por alguien que te ama, que se siente feliz de cocinar para ti y nutrirte, puede ser una de las comidas más sabrosas en el mundo. La energía del amor pasa por la comida y te nutre de maneras que van más allá de los micro-nutrientes.

¿Has estado alguna vez en la cocina de un restaurante? Hay mucha energía alocada. Habiendo estado en el negocio de restaurantes, sé que existe una gran discrepancia entre lo que sucede al frente y lo que sucede atrás. En el frente, todo el mundo es muy agradable. "¡Oh Sr. Rosenthal, qué bueno verlo!", dicen. En la parte de atrás, las personas lanzan cuchillos. ¿De verdad crees que esa energía no afecta la energía de tu comida? Las personas que preparan la mayoría de las comidas de restaurantes son trabajadores sub-pagados, que viven con un salario mínimo sin un seguro de salud básico. Puedo estar equivocado, pero creo que la mayoría de estas personas no aman sus trabajos. Este hecho por sí sólo hace que la calidad de la comida que comemos en un restaurante sea diferente a la hecha en casa. Adicionalmente a la energía agitada, los gerentes y cocineros de los restaurantes son presionados para que reduzcan costos, maximicen las ganancias y tengan la comida lista en un tiempo bien justo. Su prioridad es vender comida, no promover la salud. Por supuesto, en el exigente mundo de hoy, todos necesitamos comer fuera algunas veces, todos queremos salir a comer para disfrutar de una atmósfera diferente. Sólo recuerda que comer fuera cada noche de la semana puede tener un impacto en tu salud.

Me siento privilegiado de poder hacer comidas en casa que son mucho mejor a la de los restaurantes. Es un mito que cocinar es algo complicado o que debe lucir como si la hubiera preparado Marta Stewart. Cuando estoy en casa, uso tres o cuatro ingredientes; pero cuando mis comensales saborean mi comida, dicen "¡Oh, Dios mío! ¿Qué tiene esta comida?".

Los rituales pueden incrementar tu conciencia acerca de cocinar en casa. Simplemente debes lavar tus manos, ponerte un delantal o tomarte un momento para cerrar tus ojos, respirar y fijar una intención para la comida

que estás a punto de preparar. Quizás también quieras encender una vela o poner una música agradable – cualquier cosa que te ayude a concentrar mejor.

Los últimos minutos del proceso de cocción son, usualmente, los más estresantes. Todo tiene que estar listo al mismo tiempo: la sazón final, pasar la comida de la olla al plato, tener la mesa puesta. También ayuda tener un ritual para el final del proceso, antes de que vayas a la mesa, te sientes y comiences a comer. He aquí unas cuantas sugerencias:

1. Sírvete un vaso con agua y tómalo lentamente, para que ayude a calmarte y re-hidratarte. Cocinar tiende a convertirse en un proceso muy ajustado – contraído y enfocado – y este simple acto de beber agua ayuda a sumergirte en un estado mental melodioso y relajado.
2. Sírvete primero una pequeña porción y tómate un momento para oler la comida y apreciar tu regalo de amor a través de la misma.

Cuando sirvas la comida que acabas de preparar, por favor resiste la tentación de pedir disculpas por cualquier imperfección. Este hábito sólo hará que tus invitados pongan su atención en las limitaciones que mencionaste, en vez de apreciar tu esfuerzo. En lugar de esto, tú quieres que piensen, "¡Vaya! Alguien se tomó el tiempo de preparar una comida para mí". Si estás orgulloso de tu comida, tu familia la disfrutará y te apreciará más y le ayudarás a recordar el valor de una comida preparada en casa, recién hecha y con mucho amor.

Cocinando con las estaciones

Cuando compramos en un supermercado, podemos encontrar mangos y bananas en pleno invierno y calabazas de invierno en la mitad del verano. Cuando tomo una manzana y la guardo durante el otoño, siempre me sorprendo de lo bien que sabe en comparación con la época de invierno. Siguiendo la cosecha natural de las frutas y vegetales, podemos reforzar nuestra conexión con lo que nos rodea. Cocinando con productos cultivados localmente es una excelente manera de honrar el medio ambiente natural en el que vives. Ayuda a sentirte más como en casa dondequiera que estés y sostiene tu cuerpo en los cambios estacionarios. En la primavera hay más verduras; en el verano,

PERFIL



Frank Giglio, East Waterboro, ME

www.frankgiglio.com

"La verdadera salud se mide con la felicidad en todas las áreas de la vida"

En el momento en que escuché acerca de Integrative Nutrition, yo manejaba una pequeña cocina vegetariana en una tienda local de productos saludables en Connecticut. Como un chef entrenado de manera clásica, esto significó una salida importante del acelerado mundo del trabajo en restaurantes. Este nuevo cargo me permitió tener una relación directa con mis clientes y darme cuenta de que es algo invaluable. A pesar de que estaba motivado a ayudar a otros, no estaba prosperando en mi propio ambiente. Tenía sobrepeso, no me ejercitaba adecuadamente, comía inconsistentemente y extrañaba una conexión profunda con mis amigos y mi familia. Tenía miedo y buscaba la forma de salir de eso.

Una gran amiga se me acercó y me ofreció una consulta de salud gratuita. Ella estaba inscrita en el Institute for Integrative Nutrition y estaba muy motivada en ayudarme. Después de mi consulta, decidí que necesitaba investigar de qué se trataba la escuela. De inmediato, vi la luz al final del túnel y me inscribí. Mi vida comenzó a engranar y, finalmente, entendí cómo amarme a mí mismo y llevar mi salud a otros niveles.

En el momento en que comencé el programa, ya tenía cerca de 25 libras (11,33 kilos) menos y había comenzado a vivir la vida que realmente quería vivir. Había comenzado a correr y en 6 meses, completé mi primer maratón. Sólo unos pocos años más tarde, iría a hacer la carrera de las 100 millas (160,9 kilómetros) en Vermont.

La habilidad de compartir con otros me permitió abrirme y expresarme tal como soy. Integrative Nutrition me ayudó a encontrar mi pasión por dirigir clases y seminarios. A través de mis enseñanzas, he insistido en la idea de que todos somos únicos y que requerimos de diferentes alimentos en diferentes etapas de nuestras vidas. Desde que me gradué, he encabezado varios seminarios alrededor del país y, más recientemente, he hecho demostraciones en eventos con más de 1000 asistentes.

La idea de encontrar balance fue lo que más resonó en mí durante mi entrenamiento en Integrative Nutrition. La verdadera salud se mide con la felicidad en todas las áreas de la vida. Agradezco a Joshua y a todo el equipo de Integrative Nutrition por hacer hincapié en eso.

más frutas y alimentos crudos; en el otoño, más vegetales robustos y granos enteros. En el invierno, es posible que te sientas más atraído por proteínas y grasas. Comer alimentos fuera de estación puede hacerte más susceptible a los resfriados, gripe y otras enfermedades.

También puedes ajustar tus métodos de cocción según el período del año. Durante los meses fríos, coloca más calor a tu comida y cocina tus alimentos por más tiempo. Prueba rostizar, hornear, usar tu olla de cocimiento lento y hacer estofados para mantenerte calientito. Cuando llegan los meses de primavera, permítete hacer tu proceso de preparación de alimentos más simple. Puedes comenzar a incorporar más alimentos crudos, platillos salteados rápidamente a altas temperaturas y cocinados al vapor. El verano es un tiempo maravilloso para comer alimentos crudos. Inténtalo por un día, una semana o un mes. O pon atención a cómo tu cuerpo, de manera natural, siente más deseos por frutas, ensaladas y comidas más ligeras durante estos meses más cálidos.

También es posible que quieras considerar cómo tu estilo de vida se comporta de acuerdo a los cambios estacionarios. En los meses de primavera, la gente se siente fresca, trabaja en sus jardines, comienza nuevos proyectos o van en la búsqueda de un nuevo interés romántico. En los meses de verano, las personas disfrutan hacer deportes al aire libre, jugar en la playa, salir de vacaciones u ocuparse en otras actividades que demandan mucha energía, las cuales son apropiadas para la estación. Con el otoño, los niños regresan a la escuela y las personas entran en una suerte de comportamiento organizado. Las personas tienden a hacerse muy ocupadas en septiembre y octubre, corriendo de un lado a otro y preparándose para el invierno. Durante el otoño, noto que muchos animales también se mueven agitadamente en su deseo de finalizar sus preparativos para el invierno. Hasta hace poco, los humanos hacíamos lo mismo, nos apurábamos a verificar si teníamos suficiente comida o madera para mantenernos calientes. Nadie le ha dicho a nuestro ADN que ahora tenemos calentadores en nuestras casas y que podemos manejar en cualquier momento hasta la tienda, si necesitamos comida; estamos pre-programados para actuar de esta manera. Todavía estamos conectados con nuestros recuerdos celulares ancestrales de los tiempos de recolección.

Toda esa preparación llega a un punto máximo con un período de fiestas que se extiende desde finales de octubre hasta comienzos de enero. Viene la

festividad de Halloween (Día de Brujas), en la que los niños limpian el vecindario y recolectan tantos dulces como les sea posible. Luego vienen las fiestas y nuestras acciones se salen de ritmo con la temperatura más fría; mientras nos contagiamos con los típicos deportes extremos de las temporada: comprar, festejar y comer. En Acción de Gracias, los estadounidenses a lo largo y ancho del país se congregan y comen en exceso. Al día siguiente, todo el mundo se queja de cuan llenos están y salen de compras. Luego, entramos en el mes de diciembre, con las fiestas de la oficina, las reuniones familiares y eventos sociales que, usualmente, involucran muchas bebidas. Esta temporada nos lleva a la Navidad ¡y más comida!, con el reventón final de Año Nuevo, que supone aún más comida y más bebida.

Toda esta celebración ocurre cuando los ritmos normales y naturales de la vida – temperaturas más bajas, noches más oscuras y el fin de la temporada de cosecha – indican que este el momento perfecto para recogerse. Los humanos son mamíferos y los mamíferos tienen la tendencia de hibernar durante el invierno. No están durmiendo realmente; sino que se ponen en una modalidad de 'ahorro de energía', un estado diferente a la meditación. Pero extrañamente, los estadounidenses hacemos lo opuesto. En lugar de recogernos, calmarnos y recargar nuestras energías para la primavera, la sociedad está diseñada para mantenernos 'quemando la vela por los dos extremos'. Luego, en enero y febrero, la gente se siente exhausta y deprimida y el país tiene un estallido total de resfríos y gripes. El agotado sistema inmune de las personas no puede hacerle frente a las demandas del invierno, generalmente combinadas con la alimentación inapropiada mencionada anteriormente.

Los médicos le han dado un nombre especial al agotamiento y la depresión experimentados durante los meses de invierno. Lo llaman Trastorno Afectivo Estacional (Seasonal Affective Disorder) o SAD (por sus siglas en inglés) y lo atribuyen a que las personas no toman suficiente luz del sol. Si has sido diagnosticado con SAD, el próximo otoño te animo a que vayas más despacio, respetando las estaciones y comiendo y bebiendo de forma más moderada. También te recomiendo que encuentres maneras de obtener más luz solar durante este tiempo. Te sentirás muy diferente en febrero; la melancolía del invierno será cosa del pasado.

Si quieres asistir a las fiestas de Navidad, disfrútalas; modérate con la comida y el alcohol y esmérate en tener más tiempo de descanso. Recuerda

mantener tu forma de cocinar apegada a las estaciones, usando ingredientes cultivados localmente y compartiendo con otros durante esta temporada. Si la mayor cantidad de lo que comes es saludable y hecho en casa, las celebraciones ocasionales y los pequeños gustos no te afectarán. Adicionalmente, tu sistema inmune se hará más fuerte y evitarás caer enfermo en el invierno.

Simplicidad

Una de las principales razones por la que las personas no cocinan es porque piensan que no tienen tiempo para hacerlo. Parece muy complicado y no saben por dónde empezar. Desde el principio, se sienten abrumados. Es posible que abran un libro de cocina y vean la receta de una lasaña que luce deliciosa, pero requiere de muchos ingredientes y horas de trabajo. Así que pierden su entusiasmo inicial, cierran el libro y se olvidan de cocinar. No confundas sabor con apariencia. Si quieres una comida extravagante y llena de sabor, ve a un restaurante. No necesitas ser un chef gourmet en casa; sólo necesitas ser capaz de alimentarte a ti mismo y a los que amas de una manera nutritiva y conveniente.

Ocasionalmente, puede que disfrutes hacer una receta complicada, pero para el día a día, es posible que quieras comidas simples y realistas que puedan ser preparadas de forma rápida y fácil. Toma menos de cinco minutos preparar una trozo de pescado o carne, dos o tres minutos preparar algunos vegetales y cinco minutos adicionales para que se cocinen cada uno. Si decides hacer un platillo más complicado, cocina tus ingredientes principales, como los granos y vegetales, desde el principio y compleméntalos con algún otro alimento enlatado o congelado. Con un poco de planificación, puedes remojar frijoles durante la noche y reducir el tiempo de cocción para la próxima comida. O si estás limitado de tiempo, usa frijoles de lata. Cocinar sencillas comidas de forma regular te llevará, paso a paso, a un estilo de vida más simple, más relajado y placentero.

Cocinar en casa también te ayuda a ahorrar dinero. Muchas personas, inconscientemente, gastan mucho dinero de sus ingresos en comida. Las personas comen la mayoría de sus comidas en cafés, merenderos y restaurantes y estas salidas pueden representar cerca de $30 por día – lo que es casi $1.000

al mes. Aunque los vegetales y carnes orgánicos son más costosos, creo que todavía los encontrarás más baratos que comer afuera. Busca mercados de productores locales con precios razonables y compra frutas y vegetales de la temporada, los cuales tienen precios más bajos. Familiarízate con tu tienda de productos naturales y la sección de alimentos al por mayor, donde puedes encontrar diferentes paquetes incluyendo arroz, pasta, frijoles, nueces e incluso hierbas. Esta sección al por mayor no sólo te hace ahorrar dinero, sino que también ayuda a reducir la cantidad de basura producto de los envoltorios.

Consejos para cocinar

Usa un reloj de cocina

Sólo porque una receta se tome 40 minutos para estar lista, no significa que deba tomarte 40 minutos de tu tiempo. Usando un reloj de cocina te ayuda a saber cuándo está lista para ser retirada de la estufa y te libera para que puedas realizar otras actividades. Las personas piensan que si hacen sus propias comidas, tienen que seguir una receta y estar en la cocina por una hora o más. Este pensamiento crea una actitud negativa hacia la cocina. Es posible que realmente no tengamos mucho que hacer, pero la idea de esperar alrededor de la cocina parece una tortura. Los relojes de cocina les permiten a las personas comer de una manera sana sin que les tome mucho tiempo de sus horarios.

Quema el arroz

Trata de cocinar de manera simple. Al principio, permítete experimentar y cometer errores. Está bien si quemas el arroz. Recuerda, todo en la vida tiene una curva de aprendizaje. Al principio, te tomará tiempo y puede parecer difícil y puede que quemes algunas comidas y, posiblemente también, algunas ollas. Pero mientras lo sigas intentando, cocinar se hará más fácil, más placentero y enormemente gratificante. Una vez que te sientas seguro, tendrás una vida entera de deliciosos platillos hechos en casa para ti mismo, para tu familia y amigos, ahorrarás miles de dólares y aumentará tu salud, vitalidad y tus relaciones familiares.

Añade sabor

Una de las claves para facilitarte la vida en la cocina es cocinando los alimentos de una manera simple y luego, agregar condimentos, especias y otros aderezos, en la mesa. Dispón de una gran variedad de sabores, así todo el mundo puede personalizar la comida a su propio gusto. Tu mejor aliado en este aspecto es una bandeja de condimentos, conocida como 'lazy Susan', que consiste en un disco que se coloca sobre un pivote en el medio de la mesa y puede girar con el toque de la mano. Llénalo con tus condimentos favoritos. Algo de ajo, algo de jengibre y especias; otros prefieren más sal, menos sal, más aceite o menos aceite. Una bandeja rotatoria 'lazy Susan' puede contener todo esto, además de otros condimentos comunes como mantequillas de nueces, salsas y aderezos para ensaladas. A las personas les encanta personalizar sus comidas y este método lo hace mucho más fácil para el cocinero. Una lista de condimentos fáciles está a tu disposición al final de este capítulo.

Cocina una vez. Come dos o tres veces

No tienes que comenzar desde cero en cada comida. Soy un gran fanático de cocinar una vez y comer dos veces con el fin de incrementar la cantidad de comida hecha en casa en mi dieta sin invertir mucho tiempo en la cocina. Siempre trato de incorporar algo fresco a mis sobras, calentándolas con un poco de agua, aceite de oliva y algunas hierbas frescas, o salteando zanahorias y cebollas y añadiéndolas al platillo. Esto le aporta nueva energía y un sabor renovado a mi vieja comida.

Cada vez que cocines, haz de más. Toma los granos como ejemplo. Puedes cocinar tu grano favorito en la mañana y usar un poco para un cereal caliente en el desayuno; tal vez añadiéndole algún sabor dulce como frutas frescas o uvas pasas; y algo cargado de energía, como tahini o mantequilla de nueces. Luego, puedes añadirle un sabor diferente a los granos sobrantes, o agregárselos a una sopa y comerlos en el almuerzo en el trabajo. En la noche, puedes agregar algunos vegetales y proteína y sofreír con aceite lo que sobre para darle una textura más crujiente. También puedes colocar las sobras en contenedores y guardarlas en el refrigerador para disfrutar luego de un gran refrigerio saludable y completo entre comidas. Cocinando una vez y comiendo dos o tres veces te hará sentir que tu inversión de dinero en comestibles y tu tiempo en la cocina, bien valieron la pena.

Nota los efectos de tu comida

Cocinando para ti mismo es la mejor manera de entender cómo te afecta la comida. Desde el momento en que sabes lo que estás colocando en tu comida, puedes entender de manera más directa los efectos de los alimentos en tu cuerpo. Es posible que te sientas con sueño después de una comida y quieras tomar una siesta, o puedes sentirte más activo y sientas la necesidad de ir a algún lugar y hacer algo con el fin de generar energía para digerir la comida. Sabrás si tu comida fue demasiada para lo que tu cuerpo puede manejar o si te sientes insatisfecho y necesitas más – tal vez un sabor adicional o algún otro ingrediente. Te animo a que explores, experimentes y aprendas a distinguir los alimentos y las cantidades que afianzan tu salud, de aquellos que no.

Comiendo saludablemente en restaurantes

Sin importar cuan hambrientos estemos, con frecuencia nos encontramos en restaurantes ordenando y comiendo grandes cantidades de comidas copiosas y pesadas, lo que nunca haríamos en casa. La mayoría de las personas no se dan cuenta de esto, pero los menús profesionales están diseñados para atraer tus ojos hacia las comidas más costosas o a las comidas que son más rentables para el establecimiento. Necesitas agudizar tu consciencia para saber con claridad lo que realmente quieres comer, lo que comerías habitualmente si no te detuvieras a pensar sobre eso, y lo que los dueños de restaurantes quieren que tú comas.

Cuando comes fuera, haz una pausa, mantén el menú cerrado y tómate una momento para revisarte a ti mismo. ¿Qué sientes que estás comiendo ahora mismo? ¿Cuan hambriento estás? ¿Cuáles son los alimentos apropiados que debes comer? El menú del restaurante no está diseñado para responder este tipo de interrogantes. Hacen que la comida suene tan tentadora, que comienzas a pensar, "¡Oh, Dios mío! Bizcocho de chocolate fundido rociado con más chocolate y unos toques de mandarina azucarada servido con crema batida… ¡Suena increíble!". Tu boca se hace agua hasta el punto de que desarrollas una amnesia completa y olvidas tu intención de cuidar lo que comes.

Una manera de evitar las comunes trampas con las que nos topamos al comer fuera, es no leer el menú. Si sales con amigos y estás disfrutando de la interacción social, esto asegura que no se abstraerán repentinamente para enterrarse en un menú, destruyendo de esta manera la atmósfera de convivencia. También invita al diálogo directo con el mesonero, al tiempo que le preguntas, "¿Qué me recomiendas que tenga algo de vegetales y algo de proteína, bien sea pescado o pollo?". Cuando el mesonero te de un par de recomendaciones, puedes preguntar, "¿Con qué viene eso?".

Ten en mente que los restaurantes tienen muchos vegetales en la cocina que no están, necesariamente, en el menú. Pregúntale al mesonero qué vegetales tienen disponibles y si en la cocina pueden hacerte un contorno de vegetales al vapor salteados en aceite de oliva y ajo o de cualquier otra manera que prefieras. Este tipo de solicitud te ayudará a acostumbrarte a comer vegetales en todas tus comidas.

Sé flexible

A pesar de que firmemente te insto a que comas comida hecha en casa, no estoy diciendo que debemos cocinar toda nuestra comida o nunca salir a comer. Es importante tener un balance y una actitud flexible. Conviértete en un ser flexible. Algunas veces, es más sano ir a un restaurante en vez de estresarte por tener que preparar una comida, especialmente en el caso de mujeres que trabajan y tienen niños. Durante los tiempos más ocupados, te animo a que comas en restaurantes con opciones saludables y disfrutes de la comida sin remordimientos. También, cuando comas en la casa de alguien, comer lo que ha sido preparado para todos los invitados puede ser extremadamente saludable y curativo; incluso si es algo que nunca escogeríamos comer por nosotros mismos. Puede ser más sano tan sólo comer ese pedazo de pizza, pollo frito o pastel de helado y no ser catalogado como el "saludable" que siempre rechaza la comida de otros.

Ser un adicto a la comida sana puede aislarte. Las personas tienden a cocinar solas, comer solas y sentirse alienadas por la sociedad. Algunas veces, sólo queremos salir, comer cualquier cosa que nos provoque y pasar un buen momento. Y algunas veces, esta flexibilidad puede ser más saludable que que-

darnos solos en casa comiendo una comida sana de alta calidad y masticando bien. Las personas pueden obsesionarse demasiado con comer sólo la comida "correcta", algo conocido como ortorexia nervosa. Esta condición puede impedir otros elementos importantes de la vida, incluyendo las relaciones personales, la creatividad y el sólo hecho de sentirse parte de la comunidad. Bien sea que evitemos a otros porque no queremos ver lo que comen o ellos nos eviten porque saben que desaprobaremos sus hábitos alimenticios indisciplinados. Queremos relacionarnos con las personas como amigos, no como un predicador; y proyectando nuestras propias inquietudes alimenticias en los otros, es una excelente manera de perder rápidamente amistades. Deja que los otros coman como quieran y aprende a aceptar y disfrutar de su compañía, sin importarte cuántas cucharadas repletas de azúcar le pongan a su café.

Ejercicios

1. Lista de condimentos

Ve a la tienda y toma unos cuantos condimentos. Mantenlos en la mesa a la hora de las comidas, así cada quien puede saborizar y personalizar la comida a su gusto. Comprar un 'lazy Susan' para dejarlo sobre tu mesa y guardar tus condimentos en ella es una opción. He aquí la lista de algunos condimentos para que los pruebes; y además, puedes agregar tus favoritos.

especias básicas
ajo
jengibre
cúrcuma
orégano
canela
pimentón
polvo de cayena
polvo de chili
hojuelas de chili
pimienta blanca
pimienta negra
en un molinillo
polvo de curry
sal
sal marina
gomasio

nueces y semillas
tahini
mantequillas de nueces: maní, marañón, almendra
nueces: piñón, de Brasil marañón, nueces, almendras, pistachos
crudos o tostados
semillas de calabaza
semillas de girasol
semillas de ajonjolí

edulcorantes
miel
jarabe de arce
jarabe de arroz
malta de cebada
stevia
néctar de agave
fructosa natural
edulcorante

aceites, vinagres y salsas
aceite de oliva extra virgen
aceite de ajonjolí tostado
aceite de coco
aceite de ajonjolí chili
pasta de umeboshi
vinagre umeboshi
vinagre balsámico
vinagre de cidra de manzana
aminoácidos Bragg
salsa tamari
salsas picantes
aderezos de ensalada

vegetales marinos
hojuelas de dulse
hojuelas de nori

otros
levadura nutricional
brotes: alfalfa, girasol, munga,
rábano chino rallado
tiras de col roja
tiras de pepino o de cebollino
limones frescos
salsa de tomate
mostaza

2. Prueba una nueva receta

Ahora que has leído todo acerca de los beneficios de la comida hecha en casa, recién hecha y preparada con amor, es el momento de que intentes una nueva receta. La parte final de este libro tiene muchas para escoger, así que elige una y hazla para tu familia o amigos. Asegúrate de usar ingredientes frescos y de prepararla con amor, pensando en cuan placentero es alimentar a aquellos que están más cerca de ti.

Capítulo 11



¿Por qué ser saludable?

Algunas personas ven las cosas tal como son y se preguntan "¿Por qué?" Yo sueño con cosas que nunca fueron y me pregunto "¿Por qué no?"

—George Bernard Shaw

La salud es un vehículo, no un destino. Gozar de excelente salud es algo más que sólo sentirse bien. Normalmente, cuando te sientes bajo de energía, luchas con un problema médico o estás tratando de perder peso, piensas en la salud como algo que alcanzar. Por supuesto, tener una buena salud física es una meta importante; pero si simplemente te detienes ahí, perderás muchas otras cosas. Una salud robusta nos permite estar activos en el mundo y alcanzar más de lo que podemos cuando estamos cansados o enfermos.

Pregúntate a ti mismo, ¿Por qué ser saludable? ¿Qué harías con tu vida si te vuelves saludable? ¿Cómo usarías este regalo para mejorar tu vida y la de aquellos que están a tu alrededor? ¿Qué pasaría si experimentaras un alto nivel de bienestar la mayor parte del tiempo? Imagina cómo sería tu vida si la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la claridad fueran parte de ti cada día. Tristemente, la mayoría de las personas están perdiendo todo esto. Comen la dieta estándar de los estadounidenses, salen a comer fuera con mucha frecuencia y resuelven con meriendas empacadas durante todo el día. Lidian con diferentes problemas de salud, como alergias, dolores de cabeza, estreñimiento, arrebatos de azúcar y baja energía como parte recurrente de sus vidas. Están encerrados en una mentalidad pre-concebida preocupada por mantenerse al día, tratar de encajar y lucir bien.

Cuando cambias a una dieta y a un estilo de vida más naturales, comienzas a bailar a un ritmo diferente. Comienzas a pensar y sentir un poco diferente a los demás. Mientras que cambia tu dieta diaria, la calidad de tu sangre también cambia. Lentamente, pero con seguridad, notas que ya no encajas de

igual manera como solías hacerlo. Con naturalidad, ves el mundo desde una perspectiva diferente a aquellos que comen comida rápida y comida chatarra. Te vuelves más claro, calmado y consciente. Mientras ocurre esta transición, puede que te sientas en la periferia de la sociedad, como buscando algo. Y es posible que te sientas inclinado a disfrazar cuan diferente te sientes de los otros. Es posible que desarrolles un comportamiento de camaleón que te permita encajar en un amplio rango de ambientes sin sobresalir. A medida que esta tendencia se desarrolla, puede que veas a tu alrededor, te rasques la cabeza y te preguntes, ¿por qué yo? ¿por qué soy tan inusual? ¿por qué soy tan distinto a mi hermanos y hermanas, viejos amigos, padres y vecinos?

Cada uno de nosotros venimos a la tierra con una agenda diferente. A medida que nos hacemos mayores, continuamente tomamos decisiones que nos diferencian de otros y nos mantienen en sintonía con nuestros destinos. Y para muchos de nosotros, el camino es enfocado en nuestro crecimiento y desarrollo personal, lo cual nos conduce frecuentemente a tener curiosidad por los alimentos, la dieta y estilo de vida. En mi experiencia, los que comen alimentos naturales tienden a ser más inteligentes, diáfanos y estar más en contacto consigo mismos y con el ritmo natural de la vida, que las personas que comen comida chatarra. Tratar de encajar tiene poco valor. En vez de pretender que eres como todo el mundo, te convendría respirar profundo, ser auténtico y ser tú mismo. Como una persona consciente por su salud, tienes un potencial añadido para salir y provocar cambios en el mundo.

El primer paso es cambiar la mentalidad de que tienes que encajar todo el tiempo. Mientras continúes gastando gran parte de tu energía e inteligencia sólo tratando de encajar, tendrás menos fortaleza para enfocarte en los aspectos más importantes de ti mismo y de tu vida. Incluso podrías crearte problemas de salud, si no estás siendo lo suficientemente expresivo. Estás escondiendo tu luz interior, ocultando tu belleza única y rehuyendo de tu destino más profundo. Yo creo que tienes la capacidad de convertirte en un elemento de cambio. Piensa en las personas que, a través de la historia, han tenido un profundo impacto en la sociedad. Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, Martin Luther King Jr., Madre Teresa y Amelia Earhart me vienen a la mente. Sin preocuparse por el status quo, ellos fomentaron su propio potencial y expandieron las realidades de sus tiempos. Ellos me recuerdan la expresión alemana "zeitgeist", que significa espíritu de la época. En 1491,

el zeitgeist era que el mundo era plano y todo aquel que pensara diferente tuvo que hacer gala de una valentía extraordinaria para proponer una manera distinta de ver el mundo – pero fue exactamente lo que pasó. Hoy día, veo a las personas que comen alimentos naturales de la misma manera que los que pensaban que el mundo era redondo – tienen una mejor capacidad de ver un futuro saludable que aquellos que están llenos de comida chatarra artificial.

Expresión auténtica

A medida que tu dieta y tu estilo de vida mejoran, sentirás más sentido de equilibrio y a través de este proceso, los mismos se volverán más presentes. Probablemente notarás tu respiración más completa, sentirás la brisa en tu cara y escucharás realmente lo que la gente dice. Estarás más fresco y alerta a nuevas situaciones con acceso a una amplia gama de opciones de comportamientos en un momento dado. Esta conciencia te ayudará a alejarte de los alimentos y las personas que sean perjudiciales para tu salud.

Nuestras personalidades no son fijas o rígidas. Mientras más nos calmemos y nos entendamos a nosotros mismos, más flexibles y presentes nos tornaremos. Una expresión auténtica significa ser la persona que realmente somos en esta época. Hay tanta gente que vive sus vidas basada en eventos que pasaron hace mucho tiempo: una relación difícil con sus padres, una situación humillante en la escuela o una complicada relación de pareja que terminó de manera no satisfactoria. Muchos otros viven sus vidas pensando en prepararse constantemente para algo en el futuro, siendo ciegos a la belleza del momento presente. Es el momento de desprendernos de esta mentalidad. El tiempo ha terminado. El futuro no llega nunca. Todo lo que tienes es el presente. El presente es un regalo para que lo atesores a cada momento, cada día y con todos tus sentidos. Es posible que hayas tenido una infancia difícil, retos en la relación con tus padres y todo tipo de cosas que te ocurrieron y que nunca debieron haber ocurrido. Pero eso fue en un entonces, y esto es ahora. Hoy, eres un adulto con una vida maravillosa. Te convido a que dejes el pasado atrás, perdónalo y reconoce que, de manera magnífica, cualquier cosa que haya pasado tenía que pasar. Son exactamente esos eventos los que han formado la persona que eres hoy día.

Futuros impredecibles

Te quiero contar la historia del saltamontes que estaba en el frasco del vidrio. Dice así:

> Un hombre tenía un saltamontes, el cual mantenía en un frasco de vidrio y así podría admirarlo. Un saltamontes, siendo un saltamontes, saltaba. Un día, el saltamontes saltó y escapó del frasco de vidrio. El hombre descubrió que el saltamontes se había perdido y fue a buscarlo. Afortunadamente, encontró al saltamontes y lo colocó de nuevo en el frasco. Sin embargo, el hombre quiso asegurarse de que el saltamontes no se escaparía de nuevo. Así que le colocó una tapa al frasco de vidrio. Cuando el saltamontes se despertó a la mañana siguiente, vio que el sol estaba brillando y el cielo era azul. El saltamontes, siendo un saltamontes, saltó otra vez. Esta vez, la tapa de vidrio fue la que saludó al saltamontes. No supo qué lo había golpeado. Saltó y saltó y saltó. El hombre estaba sorprendido por las payasadas del saltamontes, así que bajó la tapa de vidrio para evitar que el saltamontes saltara. A la mañana siguiente, el ciclo comenzó nuevamente. Esta vez, la tapa estaba tan baja que el saltamontes sólo podía moverse hacia delante y hacia atrás, así que se dio por vencido y paró de saltar. Cuando despertó de nuevo, no saltó. Ni siquiera lo intentó. No notó que el hombre había retirado la tapa del frasco de vidrio durante la noche anterior. La libertad le saltaba a la vista y él no trató de hacerla suya.

Muchas personas se comportan como el saltamontes, tienen miedo a saltar. Están tan acostumbrados a sus propios puntos de vista limitados sobre la vida que no se molestan en probar otras maneras de ser. Existen muchas maneras de vivir la vida e incontables oportunidades para cada uno de nosotros, todos los días.

Todos tenemos un futuro predecible, un futuro que ocurrirá automáticamente si continuamos tratando de encajar, siguiendo las reglas y moviéndonos por el camino esperado. Yo tenía un futuro predecible. Crecí en el seno de una familia judía ortodoxa en Canadá. Podía haberme quedado allá, siguiendo el sistema de creencias religiosas de mis padres y trabajando como abogado en una corporación. En vez de esto, decidí viajar y explorar otros caminos de vida, lo cual eventualmente me trajo a la industria de los alimentos saludables. Me mudé a Nueva York y comencé a ser consultor de salud.

PERFIL



Lisa Fabrega, Nueva York, NY

www.lisafabrega.com

"Me siento como si vivo en un paradigma completamente diferente."

Años antes de asistir a IIN, un día me levanté sin poder ver por mi ojo izquierdo. Cuando fui al médico, me asusté al descubrir que mi cuerpo estaba pasando por una fuerte reacción inmunológica que era el estadio precursor de un trastorno auto-inmune. En ese entonces, me la pasaba enferma, tenía una relación terrible con mi cuerpo, comía en exceso para aliviar mis emociones y muy dentro de mí sentía que algo estaba totalmente fuera de lugar, aunque no podía precisar qué era. A pesar de que, eventualmente, recuperé la visión por mi ojo, supe que esto había sido una llamada de atención que me indicaba que debía hacer cambios en mi forma de pensar y en mi manera de vivir mi vida.

Años después, un amigo me habló sobre IIN y me inscribí de inmediato. Cuando escuché hablar a Joshua en la primera clase sobre los Alimentos Primarios, fue como si se me hubiera apagado una bombilla de luz frente a mí. Finalmente me di cuenta de que mis "enfermedades" eran una combinación de una severa idea de mí misma, sumada a un pequeño o nulo cuidado a mi persona Y el hecho de no haber estado alimentando a mi cuerpo con los alimentos que mejor le funcionaban según su propia bio-individualidad.

También me emocioné mucho con la posibilidad de dejar mis empleos de sobreviviente y ayudar, en serio, a otros a curarse, como una profesión que pudiera soportar mis esfuerzos artísticos. Hoy día, tengo una práctica exitosa, como consultora de desintoxicación holistica y ¡no me en enfermado en años! Lo mejor de todo, es que cada día ayudo a mujeres a desintoxicarse de los bloqueos que tienen en sus vidas y que las mantienen retenidas de cumplir con su verdadero propósito de vida y su divinidad.

Vivo entre las ciudades de Nueva York y Ciudad de Panamá en Panamá a lo largo del año. Viajo y llevo mi práctica a todas partes del mundo y he construido una comunidad de personas que tienen el mismo pensamiento y que me apoyan profundamente en mi evolución continua. IIN ha sido verdaderamente un escalón primordial en mi camino por llenar mi propio propósito de vida de servir y ayudar a un mundo mejor, al impulsar a otros a hacer lo mismo. Me siento como si vivo en un paradigma completamente diferente al que vivía hace apenas unos pocos años atrás.

No me preocupaba por la seguridad de un cheque regular; tenía la pasión de ayudar a los demás. Tomé lo que sabía sobre salud y consejería para usarlo con mis clientes. No podía creer que estaba allí, con mis pantalones vaqueros, ayudando a la gente a sentirse bien. Cuando decidí comenzar una escuela de nutrición que enseñara todas las teorías dietéticas, algunas personas pensaron que estaba loco. Estaba intentando algo que no se había hecho jamás. Por años, dormí en los sofás de amigos o en las oficinas de la escuela, mientras que formaba algo que de verdad sabía que era posible. Si yo puedo hacerlo, tú también puedes.

Evitando la comida chatarra, puedes reducir la mente nublada, lo que te permite ver oportunidades que otros no pueden ver. Es como cuando un animal se da cuenta de que la cerca eléctrica no funciona o cuando el saltamontes descubre que el frasco no tiene tapa; de repente un mundo de nuevas opciones se abre y todo tipo de cosas inimaginables se hacen posible. Los que consumen alimentos naturales tienen una libertad y una apertura que la mayoría de las personas no pueden entender por completo. Son más capaces de dar un paso lejos de sus futuros limitados y predecibles y tomar ventaja de las ilimitadas oportunidades de la vida. Estas personas, con frecuencia se mueven en direcciones inesperadas. Sus familias y amigos a veces encuentran sus elecciones extrañas, imprudentes o amenazantes; pero estas son, precisamente, las personas más felices, saludables y vivas del mundo. Tienen la capacidad y curiosidad de comenzar frescos, de explorar carreras profesionales más creativas, comenzar nuevas relaciones, mudarse a otra zona o viajar a tierras lejanas. Es tu vida y las puertas de las oportunidades se abren y cierran a cada momento. Está bien tomar riesgos. El mundo es un lugar seguro. Es una experiencia poderosa saber que eres lo suficientemente fuerte y claro para sobrevivir y prosperar a través de los mayores cambios de la vida.

En la mentalidad occidental, estamos muy aislados y pensamos, "Debo hacer que esto funcione por mí mismo". Como estadounidenses, empujamos y empujamos para lograr éxitos. La mentalidad oriental dice que todo va a funcionar por sí mismo. En la India, tienen un refrán: "Deja ir y deja actuar a Dios". Pienso que tenemos que encontrar el equilibrio entre estas dos ideologías y poner atención a ambas partes de la ecuación. Quieres estar consciente de las barreras y obstrucciones que tienes para el progreso y ser caprichoso sobre el futuro. Pero, teniendo un ojo en las barreras que tienes para progre-

sar, debes mantener el otro en buscar cómo puedes rendirte ante ellas. Una perspectiva es muy yin y la otra es muy yang.

Mientras más vivas en equilibrio, respetando la naturaleza y a ti mismo, más probable será que estés en el lugar correcto en el momento preciso, todo el tiempo. Cuando tienes ese balance, tú eres uno con la naturaleza y estás más conectado con el sistema. Verás la sincronicidad sin cesar. Estarás pensando en una antigua novia y justo en ese momento, te llamará. Estarás planificando unas vacaciones a España y al día siguiente conocerás a alguien que justo acaba de regresar de allá y te ofrece toneladas de atractivos consejos. Estarás buscando un nuevo empleo y te encuentras con un viejo amigo de la familia quien por casualidad te dice que tiene una vacante en tu campo. Conocerás a una persona significativa con la que te complementas muy bien; encontrarás una carrera alineada con tus valores personales. Las personas te llamarán suertudo y es posible que pienses que es simple coincidencia, pero la verdad es que estás alineado con el orden natural de todas las cosas. ¿Cómo es que todos esos planetas están en el orden correcto al momento preciso? ¿Cómo es que todas las hojas cambian de color en el otoño y los pájaros saben volar al sur? Los seres humanos son parte del mismo orden. Lo que se ocupa de todos estos aspectos de la vida, se ocupará de nosotros también, mientras más estemos en armonía con la naturaleza.

Construyendo tu futuro

Así como aprendiste a alimentarte a ti mismo, se abre también un espacio para crear tu futuro. Cualquier sueño es posible. El universo quiere que realices tus sueños y alcances todos tus deseos. La parte difícil es estar claro sobre lo que quieres y, luego, tener la fe y la perseverancia para hacer que se haga realidad. Permítete poner tiempo y energía en el entendimiento de saber cómo desearías que tu vida se viera y se sintiera. ¿Qué quieres alcanzar en tu vida? ¿A dónde te gustaría ir? ¿Con quién te gustaría estar? Mientras más claras sean tus intenciones, mejor podrás construir tu futuro de acuerdo a tus esperanzas y sueños. ¿Qué es lo que realmente quieres ver realizado en esta vida? Eres libre de crear lo que sea que quieras en este mundo.

Stephen Hawking, el físico teórico británico y autor de *Una breve historia del tiempo* (*A Brief History of Time*) sostiene la teoría de que el pasado y el futuro es un continuum, lo cual significa que el futuro ya ha pasado. Cuando escuché este concepto por primera vez, me fascinó por completo y realmente cambió mi vida. Cuando le pregunto a mis estudiantes quién fue su maestro de cuarto grado, son capaces de echar la memoria hacia atrás con relativa rapidez para recordar a esa persona. Pero cuando les pregunto cómo quieren que se vean sus vidas en un año, lo que obtengo es una mirada de ciervos sorprendidos por los faros de un carro. También tenemos la habilidad de ver el futuro. Sólo es un músculo que tienes que entrenar, así como lo harías para cualquier deporte. Puedes empezar escribiendo tus metas semanales, mensuales y anuales. Cuando estés claro sobre estas metas, pues bien, verás tu futuro. Puedes crear tu futuro porque sabes cual es tu destino.

Bien sea que tu meta es tener más energía, curar un problema de salud o sólo ser la mejor versión de ti mismo cada día, saborea cada momento de tu camino. Estar sano es moverse más allá de una limitada filosofía de nutrición y crear tu propia gran visión para tu salud y felicidad. En mi experiencia, las personas que adoptan una dieta y un estilo de vida bien balanceados y evitan consumir comida chatarra, desarrollan un grado más alto de creatividad, flexibilidad y vitalidad.

Seres espirituales

Así como comienzas a comer más inteligentemente, dejas de auto-medicarte mediante el uso inconsciente de alimentos extremos como drogas para modificar tus emociones. Cuando dejas de comer alimentos extremos que te mantienen rebotando alrededor de una dieta, naturalmente te vuelves más calmado. Con esta tranquilidad, estás obligado a separarte de las actitudes mundanas que recibiste del sistema escolar, la sociedad y los medios. Esta tranquilidad también ofrece beneficios a tu cuerpo. Tu cuerpo no tendrá que trabajar tan duro para mantener el estado de homeostasis. Tu azúcar en la sangre, temperatura y ritmo cardíaco operarán a niveles óptimos. Cuando nuestros cuerpos van más despacio, nosotros también vamos más despacio. Cuando estamos

calmados, cada vez más vamos a vivir la experiencia de “nada que hacer y sin lugar a dónde ir” – la sensación de que la vida es perfecta tal como es.

A pesar de esta exquisita experiencia, te puedes ver a ti mismo notando que la mayoría de las personas operan desde un estado de confusión, buscando constantemente cosas fuera de ellos mismos para llenar el vacío. Notarás que las personas tienen de todo y, sin embargo, se quejan constantemente. Notarás que sienten que nunca nada es suficiente. Es posible que caigas en la duda y trates de mezclarte con ellos, volviendo a involucrarte en un constante corre-corre y tomando formas externas de gratificación – como bienes materiales, más dinero o relaciones personales superficiales – tal como lo está haciendo todo el mundo. ¡Las cosas materiales te pueden hacer llegar lejos! Sí, una mejor casa o un mejor carro pueden hacer la vida más agradable, pero eso no es la felicidad. Cuando estuve en la India, vi gente viviendo en la calle que sonreía y era muy alegre en cualquier momento del día. Los niños que no calzaban zapatos estaban jugando y riendo. Nada fuera de ti mismo puede llenarte realmente. La alegría y la verdadera dicha vienen de adentro y están disponibles para nosotros en cualquier momento.

Entiendo el placer de estar comprometido con una fuerte misión. Después de todo, yo he invertido una gran cantidad de tiempo en el desarrollo de Integrative Nutrition, así que estoy bien consciente de lo gratificante que puede ser utilizar tu propia energía para colaborar con el mundo. El espíritu es tu realidad esencial y nunca nada de lo que alcances o poseas en un nivel material va a llenarte por mucho tiempo.

Por favor, no te apresures a rechazar o perturbar las oportunidades cuando se te presentan. Cuando te llega la tranquilidad, trata de reconocerla y resiste la tentación de comer en exceso, discutir u ocuparte sólo por el hecho de sentirse ocupado. Permítete vivir en esta relajada y ociosa dimensión del ser. Dale espacio. Tú eres un ser humano, no un hacer humano. Disfruta el lujo de no hacer nada. Es parte esencial de la naturaleza.

Esta es tu vida

Mi padre tiene una calcomanía en el parachoques de su carro que dice: “Esta es tu vida, no un ensayo general”. Ahora es el momento de actuar hacia el

logro de cualquiera que sean tus sueños, ideas o aspiraciones que pueden estar persistiendo en el fondo de tu mente. Una de las formas más fáciles y efectivas de hacer algún tipo de cambio en tu vida es cambiando lo que comes. Los alimentos que pones en tu boca, junto con tus alimentos primarios, crean la gasolina para tu cuerpo, tu mente y tu espíritu. Salud y felicidad están ligadas de forma inextricable. Mientras te alimentes de mejor manera, mejor te sentirás y tendrás un mayor impacto en el mundo.

No te permitas quedarte estancado. Muchas personas que siguen la corriente holística están tratando de hacerse más saludables, pero ya son más sanos que un 90% de los estadounidenses. Propongo que en vez de que trabajes para llegar a un nivel más alto, ¿por qué no trabajas para hacer que el resto de los estadounidenses entren en movimiento? Compartiendo lo que ya sabes con los demás, lograrás un nivel más alto en tu escala de salud, que yendo a una clase adicional de yoga o comiendo más brócoli. Involúcrate con tu comunidad, las escuelas de tus hijos, tu iglesia o tu familia.

Es mi esperanza y deseo sinceros que todos nosotros podamos hacer la diferencia llevando el mensaje de Integrative Nutrition a una corriente principal. Imagina este país educado sobre los alimentos completos, prácticas holísticas y alternativas a la medicina y la cirugía. Lo que comemos se descompone en nuestros cuerpos y cambia nuestra manera global de pensar. Es difícil conseguir algo tan significativo como eso. Si podemos lograr que todos los estadounidenses, que ya son líderes en el mundo, sean saludables y piensen de manera más holística, ergo ellos podrán influenciar el mundo.

Así que en realidad la pregunta no es "¿eres suficientemente saludable?". La pregunta es "¿Qué vas a hacer con tu salud?".

Ejercicios

Ejercicio para construir tu futuro

¿Qué es lo que realmente deseas ver realizado en esta vida? Eres libre de crear lo que sea en este mundo. Mientras seas más específico, más fácil será tu plan. Tus esperanzas y sueños deben ser pensados y planificados para lograr que se hagan realidad.

Es posible que quieras escribir un diario. Considera este ejercicio como un entrenamiento personal para el músculo que ve y crea tu futuro. No le vas a mostrar esta lista a nadie; así que sólo escribe, sin cohibirte.

Escribe todas las cosas que necesitas hacer o quieres hacer para:

1. el final del día de mañana
2. el final de la semana
3. el final del mes
4. el final del próximo mes
5. el día de año nuevo
    a. ¿qué año es?
    b. ¿qué edad tendrás?
    c. ¿qué edad tendrán las personas que amas?
    d. ¿cuáles son todas las cosas que quieres ver realizadas para ese momento?
6. El día de año nuevo, en dos años… De nuevo, escribe lo siguiente:
    a. ¿qué año es?
    b. ¿qué edad tendrás?
    c. ¿qué edad tendrán las personas que amas?
    d. ¿cuáles son todas las cosas que quieres ver realizadas para ese momento?
7. El día de año nuevo, en cinco años… De nuevo, escribe lo siguiente:
    a. ¿qué año es?
    b. ¿qué edad tendrás?
    c. ¿qué edad tendrán las personas que amas?
    d. ¿cuáles son todas las cosas que quieres ver realizadas para ese momento?
8. en 10 años
9. en 20 años

Ahora recuerda: Esta es tu vida. ¡Haz que sea realidad!

Recetas



Recetas

El hambre es la mejor salsa del mundo.

—Cervantes

desayuno

Si hiciste el experimento del desayuno en el capítulo 2, ahora debes tener un mejor sentido de la importancia que tiene el desayuno. Comenzar tu día con la gasolina que mejor funciona para tu cuerpo, puede entonarte para todo tu día. Muchas personas sienten que están muy ocupadas para desayunar, pero una vez que logres el hábito de hacerlo, verás los beneficios y una sana comida matutina se convertirá en parte de tu día de forma natural.

Intenta expandir tu idea de cómo debe ser un desayuno. No tiene que ser fruta y cereal o gofres y huevos. Vegetales, granos enteros, pescado y otros alimentos altamente nutritivos pueden ser consumidos a cualquier hora del día, incluso en la mañana. Estas recetas de desayuno son sencillas de preparar y ayudarán a ampliar tu paladar con respecto al desayuno.

Tibia avena con un toque de jengibre

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
3 raciones

1 taza de avena en hojuelas gruesas
2 tazas de agua
¼ taza de uvas pasas
¼ taza de arándanos goji
¼ taza de semillas de girasol
2 cucharaditas de jengibre rallado
1 cucharada de néctar de agave

- Pon a hervir el agua.
- Agrega la avena, las pasas, los arándanos, el jengibre y una pizca de sal.
- Reduce el calor a fuego bajo.
- Deja cocinar la mezcla hasta que el agua sea absorbida y la avena tome una consistencia cremosa y agradable. Alrededor de 7 minutos.
- Agrega las semillas de girasol y el agave.

TIP: *Prueba usando leche de arroz, soja o almendra en lugar de agua para hacerla aún más cremosa.*

Musli

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: ¡ninguno!
3 raciones

1 taza de avena en hojuelas gruesas
2 tazas de leche de almendra o de soja
5 ó 6 dátiles picaditas
½ taza de semillas de girasol

- Pon a remojar todos los ingredientes cubiertos con una tapa durante la noche y estará listo en la mañana. ¡Sin necesidad de cocinarlos!

TIP: *Añade coco rallado, uvas pasas o una cucharada de jarabe de arroz moreno antes de comerlo.*

Gachas de amaranto y polenta

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos
4 raciones



½ taza de polenta (harina de maíz)
½ taza de amaranto
3 tazas de agua
½ cucharadita de sal marina
½ taza de arándanos secos
½ taza de piñones
1-2 cucharadas de miel
¼ taza de leche (o un substituto de leche)

- Calienta el agua con la sal hasta que hierva.
- Agrega la polenta y el amaranto.
- Reduce el calor y deja hervir un poco más a fuego lento, tapado por cerca de 30 minutos, removiendo ocasionalmente.
- Después de 20 minutos, añade los arándanos.
- Prueba para ver si está lista. Debería estar suave y cremosa.
- Agrega los piñones, la miel, la leche y … ¡disfrútala

Gachas de arroz con manzanas

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
3 raciones

1 tazas de sobras de arroz moreno
1 manzana
¼ taza de agua, leche de arroz o agua de coco
1 cucharada de jarabe de arroz moreno
1 cucharadita de jarabe de arce
1 cucharadita de canela molida
Una pizca de sal marina

- En una olla, coloca el arroz, los líquidos, los jarabes, la canela y la sal y cocina la mezcla a fuego medio-bajo.
- Pela la manzana y córtala en cubos. Agrégala a la olla.
- Remueve para que se mezclen todos los ingredientes.
- Deja hervir y luego reduce el calor a fuego lento.
- Deja cocinar por 10 minutos aproximadamente o hasta que la manzana se torne un poco suave.
- Sírvela caliente y ¡buen provecho!

Revoltillo de tofu

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos
2 raciones

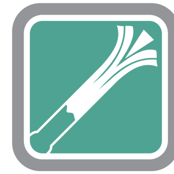
1 bloque de tofu firme
2 ó 3 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharadita de salsa de soja tamari
⅛ cucharadita de cúrcuma
1 cebolla roja
½ pimiento rojo
⅛ cucharadita de páprika
1 cucharada de vinagre umeboshi
Una pizca de pimienta negra

- Presiona el tofu para remover el exceso de agua y luego desmenúzalo en pequeños pedazos.
- Corta la cebolla y el pimiento.

- Calienta el aceite.
- Agrega el tofu, la salsa tamari y la cúrcuma.
- Saltéalo por unos minutos.
- Agrega los vegetales, la páprika, el vinagre umeboshi y la pimienta negra al tofu.
- Deja cocinar por 5 minutos o hasta que la mezcla se caliente de forma homogénea y los sabores se combinen.

TIP: *Usa brotes de alfalfa o perejil fresco para adornar.*

Desayuno estilo japonés



Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
1 ración

4 hojas grandes de bok choy
1 cucharadita de aceite de ajonjolí tostado
1 cucharada de vinagre de arroz moreno
1 cucharada de salsa tamari
½ taza de arroz moreno cocido

- Lava el bok choy y córtalo en pequeños pedazos.
- Calienta el aceite de ajonjolí en una sartén.
- Agrega el bok choy y sofríelo por un minuto.
- Añade el vinagre, la salsa tamari y el arroz.
- Remueve suavemente y continúa cocinándolo por alrededor de 3 minutos, hasta que todos los ingredientes se calienten.
- Sírvelo en un plato hondo para comer.

TIP: *Puedes adornar con semillas de ajonjolí.*

TIP: *Si deseas un poco más de proteína en tu desayuno, agrega 4 onzas de salmón cocido u otro pescado.*

Salchicha mañanera y col rizada

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
2 raciones

1 cucharadita de aceite de oliva
½ cebolla amarilla pequeña

1 salchicha precocida de pollo a la manzana
1 racimo de col rizada (kale)
1 cucharada de vinagre balsámico

- Corta la cebolla en medias lunas (astillas largas y delgadas)
- Calienta el aceite en una sartén de freír y saltea la cebolla por 5 minutos.
- Mientras tanto, corta la salchicha en rueditas de ½ pulgada y pica la col en pedacitos de 1 pulgada.
- Agrega la salchicha y la col a la sartén y deja cocinar por 5 minutos o hasta que la salchicha esté caliente y la col se vuelva suave.
- Retira del fuego y rocíalo con un poco de vinagre balsámico antes de servir.

TIP: *Si eres vegetariano, puedes sustituir la salchicha por tempeh marinado.*

Huevos revueltos y verduras



Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 12 minutos
1-2 raciones

1 cucharada de aceite de oliva
1 puerro, cortado en pedacitos
1 diente de ajo machacado
2 huevos
1 zanahoria cortada en cubos
1 taza de espinaca picadita, diente de león, berro o acelga

- Bate los huevos en un recipiente pequeño.
- Calienta el aceite en una sartén de freír.
- Saltea el puerro por 3 minutos. Agrega el ajo y saltea nuevamente por otro minuto.
- Agrega la zanahoria, tápalo y deja cocinar por 5 minutos a fuego lento, hasta que las zanahorias se suavicen.
- Retira los vegetales del fuego y ponlos en un plato.
- Añade un poco de aceite a la sartén, si está seca, y pon los huevos para cocinarlos a fuego medio por 3 minutos hasta que estén casi cocidos.
- Agrega las verduras y otros vegetales y remueve todo junto, revolviendo los huevos.
- Agrega sal y pimienta al gusto y sírvelo.

simplemente granos

10 secretos para cocinar los mejores granos

1. Utiliza granos enteros orgánicos y sin procesar. La calidad importa.
2. Guarda tus granos en un recipiente hermético.

Antes de cocinarlos:

3. Lava tus granos con agua fría. Esto despierta su energía dormida.
4. Remójalos en cualquier recipiente de 1 a 12 horas. Esto elimina el ácido fítico y ayuda a la digestión.
5. Pon los granos a tostar a fuego medio en una sartén hasta que huelan como las nueces. Esto resalta su sabor natural y les permite que se cocinen de forma más pareja y reduce su sabor amargo.

Durante la cocción:

6. Usa una pizca de sal marina o agrega pedacitos de algas marinas. Esto les da sabor y valor nutricional extra.
7. Agrega un toque de aceite de oliva, pues ayuda a prevenir que se peguen.
8. No los remuevas porque los ablanda y hace que el agua donde se están cocinando se evapore muy rápido.
9. Cuando los granos lleguen al punto de ebullición, reduce el calor a fuego lento, tápalos y déjalos cocinar por el tiempo sugerido.

Después de cocinarlos:

10. Mezcla los granos en la olla, dejando salir un poco de vapor. Cúbrelos por 10 minutos.

El onceavo secreto: Tu energía como cocinero es tan importante como la calidad de los ingredientes que estás usando. Mantén tu energía positiva y llena de júbilo en torno a la comida. Lo que pongas en la comida, volverá al ti cuando la comas.

Arroz moreno básico

Tiempo de remojo: 1 a 12 horas
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 45 a 60 minutos
4 raciones

1 taza de arroz moreno
2 tazas de agua
Una pizca de sal marina

- Remoja el arroz. Enjuágalo con cuidado.
- Agrega el agua y la sal. Ponlo a hervir.
- Coloca una tapa y ponlo a fuego lento.
- Déjalo hervir a fuego lento por 50 minutos si el arroz es de grano corto y 35 minutos si es arroz de grano largo tipo basmati.
- Cuando esté listo, retíralo del fuego y déjalo reposar tapado por 10 minutos.
- Desgrana el arroz con un tenedor antes de servirlo.

TIP: *Para un arroz más granoso, deja hervir primero el agua. Luego, coloca los granos de arroz enjuagados en una sartén seca. Coloca una tapa y cocínalo a fuego medio, removiendo hasta que los granos estén secos. Añade el arroz caliente y seco en el agua hervida, agrega la sal y continúa el proceso de cocción.*

Arroz salvaje

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 60 minutos
4 raciones

1 taza de arroz salvaje
4 tazas de agua
Una pizca de sal marina

- Lava y escurre el arroz.
- Pon a hervir el arroz con el agua.
- Añade la sal.
- Ponlo a fuego lento, tápalo y déjalo cocinar por 45 a 50 minutos.
- Tu grano está listo cuando las semillas negras se abran.
- Revuélvelo y sirve.

TIP: *Prueba con la mitad de arroz salvaje y la mitad de arroz moreno de grano largo.*

Arroz frito súper fácil

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos (si usas sobras de arroz)
8 raciones



1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla pequeña
2 dientes de ajo
1 zanahoria cortada en cubos
½ manojo de cebollino
1 cucharada de jengibre rallado
4 tazas de arroz moreno de grano largo cocido
2 cucharadas de salsa de soja tamari
1 cucharadita de aceite de ajonjolí tostado

- Saltea la cebolla en aceite de oliva por 5 minutos.
- Machaca el ajo y agrégalo a la cebolla.
- Añade la zanahoria y saltéala por 4 minutos.
- Agrega el cebollino y el jengibre.
- Saltea todo por 4 minutos, así los sabores se pondrán homogéneos.
- Agrega el arroz y rocíalo con un poco de agua. El agua le da un vaho adicional al platillo.
- Añade la salsa de soja tamari y el aceite de ajonjolí tostado.
- Reduce el calor y déjalo cocinar por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.

TIP: *Bate un huevo junto con la salsa de tamari y el aceite de ajonjolí. Vierte esta mezcla en la olla y remuévelo rápidamente con un tenedor para esparcir el huevo a medida que se va cocinando.*

Ensalada de arroz de gitanos cantarines

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos (si usas sobras de arroz)
8 raciones

1 taza de arroz moreno basmati cocido
1 taza de arroz blanco basmati cocido
1 pimiento rojo
1 cebolla roja mediana
2 tallos de céleri
1 taza de perejil
½ taza de semillas de calabaza

2 cucharadas de aceite de oliva
¼ de cucharadita de pimienta negra

- Si usas sobras de arroz, ponlo primero en una canasta de cocinar al vapor para re-energizarlo y déjalo allí por 10 minutos. De lo contrario, cocina el arroz siguiendo el método básico de preparación.
- Pica el pimiento y la cebolla.
- Corta el céleri en cubos.
- Corta finamente el perejil.
- Pon a tostar juntas las semillas de ajonjolí y calabaza. Asegúrate de no dejar que se pongan de color marrón oscuro.
- Combina todos los ingredientes en un recipiente grande, agrega el aceite de oliva y la pimienta negra.

TIP: *Añade un poco más de sabor con el jugo de medio limón y 1/3 taza de hojas trituradas de menta.*

Alforfón con zanahorias y algas arame

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos
4 raciones



¼ taza de algas arame
1 zanahoria grande rallada
1 taza de alforfón crudo
1 y ⅔ tazas de agua

- Remoja las algas arame.
- Ralla la zanahoria.
- Pon los granos a tostar hasta que despidan un olor a nueces y tengan un color caramelo dorado.
- Pon a hervir el agua.
- Lentamente, agrega el alforfón y déjalo hervir nuevamente, reduce el calor y ponle una tapa. Cocina el grano a fuego lento por 15 minutos.
- Retíralo del fuego y déjalo reposar por 5 minutos.
- Enjuaga las algas arame y mézclalas con la zanahoria rallada y el alforfón.

TIP: *Añade un poco de aceite de ajonjolí tostado y rocíalo con cebollino fresco.*

Mijo con semillas de ajonjolí asadas

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos
4 raciones

1 taza de mijo
½ taza de semillas de girasol
3 tazas de agua
Una pizca de sal

- Lava y escure el mijo.
- Pon a tostar las semillas de girasol en una sartén a fuego medio hasta que despidan un olor a nueces, aproximadamente por 4 minutos.
- Pon a hervir el agua.
- Agrega el mijo y las semillas.
- Tápalo y déjalo cocinar a fuego lento por 30 minutos.
- Cuando esté listo, despégalo y déjalo reposar por 10 minutos. Mezcla, sirve y disfrútalo.

TIP: *Si el mijo es muy seco para tu gusto, agrega más agua mientras se cocina. O agrega una cucharada de aceite de oliva cuando esté listo.*

Mijo-zanahorias-algas hijiki-bardana

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos
6 raciones

2 tallos de cebollino picadito
2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
2 zanahorias ralladas
Una raíz de bardana de 3 pulgadas (7,6 centímetros) finamente picada
1 taza de mijo
¼ taza de algas hijiki remojadas y enjuagadas
6 tazas de agua; Gomasio para aderezar

- Saltea el cebollino en una cucharada de aceite de oliva. Agrega las zanahorias y saltéalas de nuevo por 4 minutos.
- Agrega la bardana picada, el mijo y las algas y saltéalo todo por aproximadamente 3 minutos.
- Agrega el agua y déjala hervir. Coloca una tapa y cocínalo a fuego lento por 30 minutos.
- Mezcla y deja reposar cubierto por 5 minutos.
- Agrega el aceite de oliva restante, rocíalo con un poco de gomasio y sirve.

Puré de "papas" de mijo

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
6 raciones



1 taza de mijo
2¼ tazas de agua
½ coliflor mediado picado
½ cucharadita de sal marina
2 dientes de ajo machacados
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
1 cucharadita de vinagre umeboshi
Sal y pimienta al gusto
Un puñado de perejil finamente picado

- Lava los granos. Pon a hervir el agua.
- Agrega los granos, el coliflor, el ajo y la sal.
- Reduce el calor a fuego lento y déjalo cocinar tapado por 20 minutos o hasta que los granos estén cocidos y el agua se haya absorbido.
- Apaga el fuego y déjalo reposar tapado por 5 a 10 minutos.
- Agrega el resto de los ingredientes y májalo con un batidor de hacer puré o mézclalo todo en una batidora o en un procesador de alimentos.
- Adereza con perejil picadito y sirve.

TIP: *Para un puré más rico y delicioso, pon a asar los dientes de ajo en aceite de oliva a fuego lento mientras los granos se cocinan.*

Brotes de quinua

Tiempo de preparación: 2 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
8 raciones

2 tazas de quinua
3½ tazas de agua
1 bolsa de té de hierbabuena
1 cucharada de aceite de oliva
Menta, albahaca y cilantro frescos

- Lava los granos. Ponlos en agua y añade la bolsita de té de hierbabuena.
- Déjalos hervir. Tápalos y déjalos cocinar a fuego lento por 15 ó 20 minutos, luego retíralos del fuego y déjalos reposar por 5 minutos.

- Cuando estén listos, añade el aceite de oliva y despégalo.
- Adereza con hierbas frescas picadas y sirve.

Tabouleh de quinua

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos
6 raciones

1 taza de quinua
2¼ tazas de agua
1 pepino
1 tomate
1 manojo de menta
½ manojo de perejil
2 cucharadas de jugo de limón
3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
Sal marina al gusto



- Lava la quinua y agrégala al agua hirviendo con una pizca de sal.
- Reduce el calor a fuego lento y déjala cocinar tapada por 20 minutos o hasta que los granos estén esponjosos y el agua haya sido absorbida.
- Despega los granos con un tenedor, cúbrela y déjala reposar por 10 minutos.
- Prepara los vegetales mientras se cocina la quinua.
- Despepita el pepino y el tomate y córtalos en cubos.
- Pica finamente la menta y el perejil. (También puedes usar la técnica de chifonada con la menta, que consiste en enrollar las hojas y cortarla en tiras muy finas).
- Pasa la quinua a un recipiente grande y combina todos los ingredientes.
- Mezcla suavemente y prueba. Ajusta el jugo de limón, el aceite de oliva y la sal a tu gusto.

Copiosa ensalada de granos invernales

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 55 minutos
6 raciones

1 taza de kamut o granos de trigo (o ½ taza de cada uno)
3 tazas de caldo de vegetales o pollo
½ cucharadita de sal marina
1 cebolla amarilla pequeña
½ ñame hervido

¼ taza de nueces trituradas
½ manojo de col rizada (kale)
2 cucharadas de vinagre balsámico
3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

- Lava los granos. Pon a hervir el caldo.
- Agrega los granos y la sal.
- Reduce el calor a fuego lento y déjalo cocinar tapado por 45 minutos o hasta que los granos estén cocidos y el agua se haya absorbido.
- Despega los granos con un tenedor y déjalos reposar tapados por 10 minutos.
- Mientras se cocinan los granos, prepara el resto de los ingredientes.
- Corta la cebolla en cubos y saltéala en aceite de oliva hasta que se transparente, aproximadamente por 7 minutos.
- Corta el ñame en dados.
- Cocina las nueces en la estufa en una sartén a fuego medio hasta que estén tostadas, aproximadamente por 5 minutos. Revuelve con frecuencia.
- Corta la col en pequeños pedazos y ponga en un recipiente pequeño con agua hervida hasta que palidezca.
- Pasa los granos a un recipiente grande, agrega el resto de los ingredientes y mézclalos suavemente.
- Agrega el vinagre y el aceite de oliva al gusto. ¡Buen provecho!

Polenta básica

Tiempo de preparación: 2 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
3 raciones



1 taza de polenta (harina de maíz)
3 tazas de agua o caldo
½ cucharadita de sal

- Pon a hervir el agua o el caldo.
- Agrega la polenta y la sal. Remueve con cuidado.
- Reduce el calor a fuego lento y déjala cocinar tapado por 30 minutos, revolviendo ocasionalmente para asegurar que la polenta no se pegue del fondo de la olla.
- Estará lista cuando los granos se tornen suaves al gusto y la mayoría del agua se haya absorbido.

TIP: *También puedes asar o freír la polenta. Viértela en una bandeja de hornear y déjala enfriar en el refrigerador por una hora. Cuando esté solidificada, córtala en triángulos y fríela en una sartén con un poco de aceite de oliva o puedes pintarla con aceite con una brocha y ponla a asar 2 minutos por cada lado. ¡Pruébala coronada con salsa pesto!*

vegetales

Métodos básicos de cocción de vegetales

Al vapor:

Al vapor es una manera sencilla de cocinar vegetales, que te permite experimentar sus sabores en su forma más pura. Cocinar al vapor puede tardar entre 5 a 10 minutos para los vegetales verdes y entre 10 a 25 minutos para los tubérculos. Todo lo que necesitas es una canasta metálica para cocinar al vapor, una olla llena de agua casi hasta el tope y una tapa.

Saltear:

Saltear es otra manera rápida y nutritiva de preparar vegetales. Este método resalta sus sabores naturales. Toma sólo de 5 a 10 minutos. Puedes saltear en aceite o agua. Todo lo que necesitas es una sartén con una tapa. Si decides usar aceite, calienta la sartén y agrega de 3 a 5 cucharadas. Añade los vegetales y rocíalos con una pizca de sal marina para intensificar su sabor. Para reducir la grasa, pero mantener el sabor, puedes usar de 2 a 3 cucharadas de agua y 1 cucharada de aceite. Esto es lo que se llama salteado húmedo. Después de saltear los vegetales por unos minutos en el aceite, añada el agua y cúbrelos para darle a los vegetales un poco de vapor y calor adicional. Otra opción es hacer un salteado sólo con agua. Coloca 1 pulgada de agua en tu sartén y añade ajo, jengibre o, si deseas, especies. Deja que hierva y agrega los vegetales que han sido finamente rebanados, tápalos y déjalos cocinar a fuego lento de 5 a 10 minutos.

Hornear:

Muchos vegetales saben mejor horneados. Hornear hacer que aflore la verdadera esencia de los vegetales, especialmente de las calabazas y tubérculos. Necesitas una bandeja o papel para hornear, vegetales, un horno calentado entre 375 y 450 grados y de 50 a 60 minutos de tiempo de cocción. Asegúrate de usar una bandeja anti-adherente o unta con aceite los vegetales, así no se pegarán.

Pasar por agua:

Cuando pasas por agua los vegetales, los colocas en agua hirviendo y los dejas de 3 a 5 minutos. Este método remueve su sabor a crudo, los hace más digeribles y aviva su color. Cuando termines de hervirlos, enjuaga los vegetales con agua fría para detener un cocimiento extra y preservar el color. Puedes aprovechar el agua hervida y usarla para tomarla, cocinar granos, regar tus plantas o añadirla a las sopas.

Cómo hacer más atractivos los vegetales al vapor

- Después de cocinados, añade 1 cucharada de aceite de oliva o de aceite de ajonjolí tostado por cada 2 tazas de vegetales.
- Añade 2 hojas de laurel o 1 cucharadita de semillas de comino al agua de cocción.
- Rocía los vegetales cocidos con semillas tostadas de calabaza, de ajonjolí, linaza o girasol. O rocíalos con almendras, nueces o coco deshidratado rallado.
- Rocía los vegetales verdes con hierbas frescas: menta, eneldo, albahaca, perejil, cilantro o cebollino.
- Usa salsa de soja tamari o vinagre umeboshi para darles más sabor a los vegetales cocidos.
- Exprime un poco de jugo fresco de limón o lima sobre los vegetales cocidos al vapor.
- Después de cocinados al vapor, saltéalos rápidamente con una pizca de sal marina, aceite de oliva y ajo.

Col rizada al vapor

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
4 raciones

1 manojo de col rizada
2 tazas de agua
Una pizca de sal marina

- Coloca el agua, la sal y una canasta metálica de cocinar al vapor en una olla mediana y ponla a calentar a fuego alto.
- Lava la col rizada.
- Remueve las hojas de los tallos y corta o rasga las hojas en trozos de cualquier medida que desees.
- Corta los tallos en piezas de ½ pulgada (1,3 cm.), desechado el extremo inferior porque tiende a ser muy duro.
- Cuando el agua esté hirviendo, agrega los tallos a la olla, tápalos y cocínalos por un minuto.
- Ahora, agrega las hojas, tápalas, reduce el calor y déjalos cocinar al vapor por otros 2-4 minutos. Las hojas deben ponerse marchitas; pero mantener su color verde brillante.

- Con cuidado, remueve la canasta metálica y pasa la col a un plato para servir.

TIP: *Puedes disfrutar la col simple o añadirle un poco de salsa tamari o jugo de limón.*

TIP: *Prueba esta misma técnica con las hojas de berza, el bok choy y las hojas de mostaza.*

Verduras blanqueadas básicas

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
4 raciones

1 manojo de cualquier verdura frondosa
(col rizada, berza, bok choy, acelga, etc.)
½ pulgada (1,3 cm.) de agua en una olla
Vinagre umeboshi
Salsa tamari
Aceite de linaza

- Calienta el agua en una olla grande.
- Corta o rasga las verduras en pequeños trozos sin los tallos.
- Corta los tallos en pequeños pedazos.
- Cuando el agua hierva, agrega los tallos y cocínalos por 1 minuto.
- Agrega las hojas y cocínalas por otros 3 minutos.
- Pásalos por un colador y colócalos en un plato para servir.
- Añade un poquito de umeboshi, tamari y linaza al gusto.

Berza al estilo brasilero



Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 5 minutos
6 raciones

2 cucharadas de aceite de oliva
3 dientes de ajo
2 manojos de hojas de berza
Sal y pimienta al gusto

- Lava las hojas de berza.
- Separa las hojas de los tallos, rasga las hojas en mitades y júntalas en pilas de cuatro hojas cada una.
- Enrolla cada pila de manera de que queden apretadas, ponlas de lado y córtalas con cuidado en tiras muy delgadas.

- Haz el mismo procedimiento con todas las hojas. Hará el efecto de que las hojas han sido ralladas.
- Machaca el ajo.
- Calienta el aceite en una sartén de freír y saltea el ajo hasta que se ponga dorado, alrededor de 30 segundos.
- Agrega las hojas, sal y pimienta y revuelve rápidamente por aproximadamente 3 minutos con unas tenazas o un tenedor, asegurándote de que todas las hojas se cocinan.
- Retíralas del fuego y sírvelas en un plato.

Vegetales salteados con piñones y uvas pasas

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
6 raciones

½ manojo de hojas de mostaza
½ manojo de col rizada
½ manojo de hojas de diente de león
1cucharada de aceite de oliva
½ cucharadita de sal marina
¼ taza de piñones
⅓ taza de uvas pasas

- Pon a tostar los piñones en el horno en un papel para galletas a 325 grados por 5 minutos. Déjalos a un lado.
- Lava y corta los verdes.
- Calienta el aceite de oliva.
- Agrega los vegetales, la sal marina y las pasas. Revuelve y cocina por 5 minutos.
- Apaga el fuego, agrega los piñones y sírvelos en un plato.

TIP: *Rocíalos con jugo de limón antes de servir.*

Bok Choy tierno y hongos shiitakes



Tiempo de preparación: 8 minutos
Tiempo de cocción: 8 minutos
6 raciones

1 cebolla amarilla pequeña
4 cabezas de bok choy bebé

6 hongos shiitakes frescos
1 cucharada de aceite de ajonjolí tostado
3 cucharadas de mirin (condimento japonés)
1 cucharada de salsa tamari

- Pela la cebolla y córtala en tiras largas y delgadas.
- Calienta el aceite en una sartén de freír.
- Agrega las cebollas, baja el fuego y deja cocinar por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Mientras tanto, lava el bok choy y corta cada hoja por la mitad.
- Corta los hongos en pedacitos delgados.
- Agrega los hongos, el bok choy, el mirin y la salsa tamari a la sartén. Tápalos y cocina por 3 minutos.
- Riega los vegetales en una superficie plana para que se enfríen y los verdes dejen de cocinarse.

TIP: *Puedes aderezar con semillas tostadas de ajonjolí.*

Delicioso limpiador verde

Este platillo tiene todos los cinco sabores: dulce, ácido, amargo, salado y acre. Puede ser muy beneficioso para darle balance al sistema después de un período en el que no te hayas alimentado saludablemente.

Tiempo de preparación: 8 minutos
Tiempo de cocción: 5 minutos
4 raciones



1 manojo de col rizada lacinato
½ rábano daikon mediano
1 cucharada de salsa tamari
1 cucharadita de aceite de ajonjolí tostado
1 cucharada de vinagre de arroz moreno
1 cucharada de néctar de agave
1 cucharada de hojuelas de levadura nutricional

- Pon a calentar 2 pulgadas (5cm.) de agua en una olla de tamaño mediano.
- Corta la col en piezas de 2 pulgadas (5 cm.) (puedes dejar los tallos)
- Corta el rábano en pedazos de 1 pulgada (2,5 cm.)
- Cuando el agua hierva, agrega los vegetales y blanquéalos por 2 minutos.
- Pásalos por un colador y colócalos en un cuenco grande para mezclar.

- Agrega el resto de los ingredientes y mezcla todo bien, probando de vez en cuando para ajustar el sabor al gusto deseado.

TIP: *Es aún más extraordinario si añades algunas hojuelas de algas dulce y semillas de ajonjolí.*

TIP: *También puedes probar agregando otros vegetales que te gusten como coliflor, brócoli, ejotes, espárragos, etc.*

Verdes Gayatri

Estos vegetales verdes estilo hindú deben el nombre a la poderosa diosa de la India y también al precioso mantra (oración) que se dice para representar el despertar divino de la mente y el alma.

Tiempo de preparación: 8 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
4 raciones

2cucharadas de aceite de coco
1 cucharadita de semillas de mostaza negra
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de cilantro molido
1 manojo de acelgas suizas
½ taza de yogur orgánico sin sabor
½ cucharadita de sal marina

- Lava las acelgas, quítale los tallos y corta las hojas en piezas de 1 pulgada (2,5 cm.)
- Prepara las especias y colócalas cerca de la estufa.
- Calienta el aceita en una sartén de freír a fuego medio.
- Cuando el aceite esté caliente, agrega las semillas de mostaza y cocínalas, revolviendo por 1 minuto.
- Agrega el comino y el cilantro y deja cocinar por otros 30 segundos, revolviendo.
- Agrega la acelga y la sal, mezcla todo bien y cocina de 3 a 5 minutos o hasta que la acelga esté oscura.
- Apaga el fuego, revuelve con el yogur.. y ¡a disfrutar!

Brócoli al limón con aguacate

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
8 raciones



2 manojos de brócoli
1 aguacate
1 limón
1 cucharada de aceite de oliva
¼ de cucharadita de sal marina

- Corta el brócoli en pequeñas piezas de un bocado, manteniendo los tallos separados de los arbolitos.
- Llena una olla con 1 pulgada (2,5 cm.) de agua, coloca adentro una canasta metálica para cocinar al vapor, cúbrela y ponla a hervir.
- Agrega los tallos y cocínalos por 2 minutos.
- Agrega los arbolitos, pon una tapa y déjalos cocinar por 5 minutos mientras preparas el resto de los ingredientes.
- En un recipiente para mezclar, combina el jugo de limón, el aceite de oliva y la sal.
- Corta el aguacate en pedazos medianos y agrégalo al recipiente en el que estás mezclando el resto de los ingredientes.
- Añade el brócoli aún caliente al recipiente, mezcla todo suavemente y sirve.

Verduras amargas con nueces

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
8 raciones

1 manojo de hojas de diente de león
1 manojo de hojas de mostaza
1 manojo de hojas de berza
1 cucharada de aceite de oliva
4 dientes de ajo
½ taza de nueces picadas
Sal marina al gusto

- Pon las nueces a tostar en el horno a 350 grados por 5 a 10 minutos o hasta que despidan un fragrante olor.
- Lava las hojas y remueve cualquier parte dura (especialmente de las hojas de berza y mostaza)
- Pon a hervir 3 pulgadas (7,5 cm.) de agua con sal, agrega las hojas y déjalas hervir sin tapa por 5 minutos.
- Cuela las hojas, déjalas reposar en una superficie plana para que se enfríen y luego, córtalas en trozos desiguales.

- Calienta el aceite en una sartén grande, agrega el ajo y ponlo a cocinar por 1 minuto, revolviendo continuamente; así el ajo no se pegará a la sartén.
- Añade los verdes, las nueces y la sal al gusto y saltea todo por otro minuto.
- ¡Disfruta!!

Rápido encurtido de rábano chino

Tiempo de preparación: 8 minutos
Tiempo de cocción: ¡ninguno!
15 raciones

1 rábano chino daikon grande
¼ taza de condimento mirin
⅛ taza de vinagre umeboshi
Agua

- Lava y pela el rábano. Córtalo en círculos de ½ pulgada (1,25 cm.) de grosor.
- Coloca el rábano en un recipiente.
- Agrega el mirin, el vinagre umeboshi y justo la cantidad de agua necesaria para cubrir el rábano.
- Tápalo, mézclalo y guárdalo en el refrigerador.
- Los encurtidos estarán listos en 30 minutos y pueden conservarse en el refrigerador por semanas.

TIP: *Utiliza algunas pocas piezas como condimento en la preparación de otros platillos con vegetales, granos, ensalada o proteína animal.*

Extravagancia de remolacha, zanahoria, chirivía e hinojo

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos
6 raciones



5 remolachas pequeñas
3 zanahorias grandes
2 chirivías
1 bulbo de hinojo
2 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharadita de sal marina

- Precalienta el horno a 425 grados.
- Restriega todos los vegetales para lavarlos bien.

- Corta los vegetales en piezas de 2 pulgadas (5 cm.) y corta el bulbo de hinojo finamente.
- Mezcla los vegetales con el aceite y la sal marina. Colócalos en una bandeja de hornear.
- Coloca una tapa y hornea los vegetales por 30 minutos.
- Luego, hornéalos sin tapa por 15 minutos.

Nabo asado con raíz de céleri

Tiempo de preparación: 8 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos
6 raciones

1 nabo sueco
1 raíz de céleri
2 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharadita de romero fresco

- Precalienta el horno a 400 grados.
- Lava y restriega los vegetales. Córtalos en ruedas de 1 pulgada (2,5 cm.) de grosor.
- Mézclalos con el aceite, la sal y el romero.
- Tápalos y hornéalos por 30 minutos. Luego, dale vuelta a los vegetales y déjalos cocinar sin tapa por 10 minutos más.

Fortalecedor de zanahorias y bardanas

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos
6 raciones

1 cebolla
1 raíz grande de bardana
1 zanahoria grande
1 cucharadita de aceite de oliva
Una pizca de sal



- Lava y corta los vegetales en piezas de formar irregulares.
- Calienta el aceite en una sartén.
- Saltea los vegetales todos juntos con una pizca de sal a fuego medio por 5 minutos.
- Agrega ½ pulgada (1,25 cm.) de agua a la sartén, tápala y deja cocinar los vegetales a fuego lento por 10 a 15 minutos.

TIP: *Intenta servirlos rociados con semillas tostadas de ajonjolí o perejil fresco para variar.*

Batata horneada con alcaravea y romero

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos
6 raciones



3 batatas medianas
2 cucharadas de aceite de oliva
½ taza de romero fresco
½ cucharada de semillas de alcaravea

- Precalienta el horno a 400 grados.
- Restriega las batatas bajo el chorro de agua abierto y luego córtalas en pedazos grandes.
- Rocía una bandeja de hornear con aceite, coloca en ella los trozos de batata y agrega el romero y las semillas de alcaravea.
- Mezcla todos los ingredientes.
- Tápalos y hornea por 50 minutos.

TIP: *El romero y las semillas de alcaravea pueden ser substituidas por canela y 2 cucharadas de jarabe de arce o 1 cucharada de comino molido y unas cuantas pizcas de polvo de cayena.*

Horneado de vegetales

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos
4 raciones o más

Todas las sobras de vegetales que tengas en tu refrigerador y que tengas que usar para que no se dañen
1 lata grande de tomates cortados
1 lata de garbanzos
1 ó 2 ñames grandes, cortados en láminas de ⅛ pulgada de grosor
Aceite de oliva extra virgen

- Precalienta el horno a 350 grados.
- Corta los vegetales (no los ñames) y saltéalos en un poquito de aceite hasta que estén suaves, aproximadamente por 5 a 10 minutos.
- Agrega la lata de tomates y la lata de garbanzos previamente colados. Mezcla bien y retíralos del fuego.
- Corta los ñames en rebanadas finas.

- Unta con un poco de aceite de oliva el fondo de una cazuela y cúbrela con una capa de ruedas de ñame (como lo harías cuando haces lasaña).
- Con una cucharilla, toma un poco de la mezcla de vegetales, tomate y garbanzos y úntala sobre los ñames.
- Finaliza con una capa de ruedas de ñame.
- Suavemente, rocía un poco de aceite de oliva en el tope de los ñames.
- Cúbrelos y ponlos a hornear por 30 minutos.
- Retira la cubierta y sube la temperatura del horno a 450 grados. Hornéalos por 10 minutos para que se doren.

TIP: *Puedes añadir tus especias favoritas como albahaca, orégano, hinojo, comino, pimentón chili o sal marina cuando estés mezclando los tomates y los garbanzos.*

Marinara de calabaza spaghetti

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos
4 raciones

1 calabaza spaghetti
Aceite de oliva
1 cebolla pequeña
1 zanahoria
5 champiñones
2 tomates frescos
2 cucharadas de hierbas frescas molidas (albahaca, orégano o tomillo)

- Precalienta el horno a 425 grados.
- Corta con cuidado la calabaza a la mitad, hacia lo largo, y remueve las semillas.
- Impregna el interior de la calabaza con aceite de oliva y ponlas boca abajo en una bandeja para hornear con ½ pulgada (1,25 cm.) de agua.
- Hornea por 45 minutos o hasta que un tenedor penetre fácilmente la calabaza.
- Mientras la calabaza está en el horno, puedes preparar la salsa.
- Corta la cebolla, la zanahoria y los tomates en dados. Corta en ruedas los champiñones. Tritura las hierbas.
- Saltea las cebollas por 5 minutos en una cucharada de aceite de oliva.
- Agrega la zanahoria y los tomates y cocínalos por otros 5 minutos.
- Agrega los champiñones, las hierbas y la sal y continúa cocinando todo por otros 5 a 10 minutos.

- Cuando la calabaza esté cocida y un poco fría, utiliza un tenedor para raspar la pulpa y salgan tiras en forma de spaghetti.
- Mezcla la salsa junto con la calabaza en un recipiente hondo y sirve.

TIP: *Puedes añadir ajo, otro vegetales o trocitos de pollo cocido a la salsa.*

Satisfactorio platillo de ajonjolí y bardana

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
3 raciones

1 raíz de bardana grande
2 cucharaditas de aceite de ajonjolí tostado
1 cucharadita de aminoácidos líquidos Bragg
1 cucharadita de tahini
Un chorrito de vinagre umeboshi

- Calienta el aceite de ajonjolí en una sartén.
- Corta la bardana en ruedas de ½ pulgada (1,25 cm.) y agrégalas al aceite caliente.
- Saltéalas por 5 minutos, revolviendo frecuentemente.
- Agrega un poco de agua, tápalo y deja cocinar por 5 minutos.
- Mientras tanto, coloca el resto de los ingredientes en un recipiente y mézclalos bien.
- Agrega la bardana al recipiente y mezcla todo para cubrirla con la salsa.

TIP: *Corta espinaca fresca u hojas de diente de león y agrégalas en los últimos dos minutos de la cocción.*



frijoles

Remojando los frijoles

Si los frijoles son algo nuevo para ti, introdúcelos lentamente a tu dieta, dándole tiempo a que tu sistema digestivo se ajuste y aprenda cómo digerirlos. Remojarlos hará los frijoles más digeribles, pues reduce sus azúcares complejas.

Remojado rápido: Hierve los frijoles en agua por 5 minutos, retíralos del fuego, cúbrelos y déjalos remojando de 2 a 4 horas (dejarlos en remojo más tiempo no les hará daño). Cuélalos, enjuágalos, añade agua fresca y procede a cocinarlos.

Remojado por toda una noche: Remoja los frijoles entre 8 a 12 horas, cuélalos, enjuágalos, añade un poco de agua fresca y procede a cocinarlos.

Una manera sencilla de saber si has remojado suficientemente tus frijoles es cortando uno de ellos a la mitad y si en centro todavía está opaco, remójalos por más tiempo.

Guía fácil para cocinar frijoles

- Lava y limpia los frijoles.
- Remoja los frijoles utilizando uno o los dos métodos mencionados arriba.
- No cocines los frijoles en la misma agua en que han sido remojados.
- Coloca los frijoles en una olla pesada con la cantidad de agua sugerida.
- Ponlos a hervir.
- Quita la espuma que se forma.
- Cocina los frijoles con una tira de kombu (alga marina) de 1 a 3 pulgadas (2,5 a 7,5 cm.), la cual los hace más digeribles y le añade sabor y minerales.
- Las especias que pueden favorecer la digestión son hojas de laurel, comino, anís e hinojo. Las mismas pueden ser añadidas al agua mientras se cocinan.
- Tápalos, reduce el calor y déjalos cocinar a fuego lento por el tiempo sugerido.
- Sólo agrega sal al final de la cocción, cerca de 10 minutos antes de que los frijoles estén listos. De lo contrario, la misma podría interferir en el proceso de cocción.

Guía para cocinar frijoles en olla de presión

- Lava y limpia los frijoles.
- Remoja los frijoles utilizando uno o los dos métodos mencionados arriba.
- Agrega los frijoles a la olla de presión.
- También agrega una tira remojada de kombu de 1 a 3 pulgadas (2,5 a 7,5 cm.), con los frijoles.
- Tápalos y ponlos a cocinar a presión.
- Reduce el calor y cocínalos por el tiempo sugerido.
- Retira la tapa, sazónalos y cocínalos sin tapa hasta que el agua se evapore.

Frijoles enlatados

Un estilo de vida ocupado no siempre nos permite tener tiempo para remojar y cocinar frijoles crudos. Tener frijoles enlatados a mano, nos ofrece una opción rápida para preparar una comida. Algunas personas, de hecho, encuentran más digeribles los frijoles enlatados que los crudos y remojados. Cuando compres frijoles enlatados, considera estas sugerencias:

- Compra frijoles enlatados que no contengan sal añadida o preservativos.
- Prefiere frijoles que hayan sido cocinados con kombu, el cual ayuda a la digestión.
- Enjuaga los frijoles, una vez los saques de la lata.



Frijoles Aduki básicos

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 70 minutos
4 raciones

1 taza de frijoles aduki
1 pieza de kombu de 5 pulgadas (12,5 cm.)
4 tazas de agua
2 hojas de laurel
1 cucharadita de sal marina

- Lava los frijoles.
- Coloca el kombu y los frijoles aduki en una olla.

- Cúbrelos con agua, 2 pulgadas (5 cm.) sobre el nivel de los frijoles.
- Ponlos a hervir.
- Agrega las hojas de laurel.
- Coloca una tapa y déjalos cocinar a fuego lento por 1 hora.
- Revísalos periódicamente, añadiendo agua adicional si es necesario; así los frijoles no se secarán demasiado y se pegarán a la olla.
- Deja que los frijoles se cocinen hasta que estén lo suficientemente suaves para tu gusto. Agrega la sal.
- Escurre el exceso de agua si es necesario.

TIP: *Para revisar la suavidad de los frijoles, toma unos cuantos fuera de la olla y exprímelos con tus dedos pulgar e índice. Si los puedes presionar con facilidad, están listos. Si aún se sienten duros en el medio, necesitan cocinarse por más tiempo*

Estofado de lentejas rojas



Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
4 raciones

1taza de lentejas rojas
4 a 5 tazas de agua o caldo
1 cucharada de aceite de oliva
½ cebolla pequeña cortada en cubos
1 zanahoria, cortada a lo rústico
1 raíz de bardana, cortada a lo rústico
½ cucharadita de comino en polvo
Unas salpicadas de vinagre umeboshi

- Calienta el aceite en una sartén de freír.
- Agrega las especias y cocínalas por 30 segundos, removiendo frecuentemente.
- Agrega la cebolla y cocínala por 5 minutos.
- Agrega la zanahoria y la bardana y saltea todo por otros 3 minutos.
- Agrega las lentejas y el agua o el caldo y déjalas cocinar por 20 minutos, hasta que las lentejas y las raíces estén suaves.
- Añade unas salpicadas de vinagre umeboshi, revuelve y prueba. Añade más vinagre o sal si es necesario.

TIP: *Para cortar al estilo rústico, corta los vegetales en formas asimétricas que tengan, más o menos, las misma medida. Nota que un estilo diferente al cortar los vegetales, te crea un ánimo diferente a la hora de comer tu comida.*

Garbanzos cocidos en una olla de presión

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 60 minutos
4 raciones

1 taza de garbanzos
2 tazas de agua
1 pieza de kombu de 5 pulgadas (12,5 cm.)
Una pizca de sal

- Lava los frijoles.
- Colócalos en una olla de presión junto con el agua y el kombu. Tápalos.
- Ponlos a hervir.
- Reduce el fuego y cocínalos por 1 hora.

TIP: *Puedes hacer deliciosas ensaladas añadiendo vegetales cortados, vegetales marinos (algas hijiki, arame), cebollas, cebollinos, romero y salvia frescos y un poco de aceite de oliva.*

Hummus

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: ninguno
8 raciones

2 tazas de garbanzos precocidos en una olla de presión
⅓ taza de agua donde fueron cocinados los garbanzos
3 cucharadas de tahini
3 dientes de ajo
½ cucharadita de sal marina
2 cucharadas de jugo de limón fresco
⅛ de cucharadita de comino

- Combina todos los ingredientes en un procesador de alimentos o en una licuadora. Es más fácil si se hace en varias montoncitos pequeños.
- Una vez que todo esté licuado, revuélvelo en un recipiente para mezclar y pruébalo.
- Utiliza tus papilas gustativas para determinar si necesita más jugo de limón, tahini, ajo, comino o sal.
- Colócalo en un plato de servir y rocíale un poco de páprika o polvo de chili y un poquito de aceite de oliva sobre todo el plato.

TIP: *Intenta preparar la misma receta con diferentes tipos de frijoles como frijoles blancos o negros.*

Chili vegetariano



Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
8 raciones

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla finamente picada
3 dientes de ajo machacados
2 tomates cortados en cubos (o una lata de tomates orgánicos picados)
1 zanahoria cortada en cuartos de luna
1 cucharada de polvo de chili
1 cucharadita de comino molido
3 tazas de frijoles rojos, negros o colorados cocidos o enlatados
1 taza de agua
2 cucharadas de pasta de tomate orgánica
1 cucharadita de sal marina

- Calienta el aceite en una sartén grande y pesada.
- Agrega las cebollas y el ajo y saltea todo por 5 minutos.
- Añade el resto de los vegetales, el polvo de chili y el comino.
- Saltea por 5 minutos.
- Añade el resto de los ingredientes.
- Cocina a fuego de lento a mediano por 20 minutos.

TIP: *Puedes añadir tantos vegetales quieras como pimentones, calabacines y granos de maíz.*

TIP: *Sírvelo coronado con crema agria de marañón. (Ve la sección de salsas y aderezos)*

Frijoles pintos al estilo mexicano

Tiempo de remojo de los frijoles: 2-4 horas
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora
4 raciones

1 taza de frijoles pintos secos
4 tazas de agua
3 dientes de ajo machacados
1 pimiento jalapeño finamente picado
½ cucharadita de comino
½ cucharadita de polvo de chili
Jugo de un limón
Sal al gusto

- Primero, remoja rápidamente los frijoles hirviéndolos en agua por 3 minutos.
- Retíralos del fuego y déjalos reposar de 2 a 4 horas.
- Escurre y enjuaga los frijoles.
- En una olla grande, pon 4 tazas de agua fresca y ponla a hervir.
- Agrega el ajo y el jalapeño y cocínalos por 1 hora, hasta que los frijoles estén suaves.
- Añade comino, polvo de chili, limón y sal al gusto

Kitchari

Kitchari, una combinación de arroz y frijoles mungo, es utilizado en Ayurveda para limpiar el sistema.

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
8 raciones

1 taza de arroz basmati
½ taza de frijoles mungo
2 cucharadas de ghee o de aceite de oliva
1 cucharadita de semillas de mostaza
1 cucharadita de semillas de comino
½ cucharadita de polvo de cúrcuma
½ cucharadita de sal
4 tazas de agua

- Remoja los frijoles en un recipiente con agua por dos horas, luego escúrrelos y enjuágalos.
- Cocina los frijoles en 4 tazas de agua por 30 minutos y escurre el exceso de líquido.
- Calienta el ghee o el aceite a fuego medio en una sartén profunda.
- Agrega las semillas de mostaza y de comino y revuelve hasta que exploten, aproximadamente por 2 minutos.
- Añade el arroz, los frijoles, la cúrcuma y la sal y remueve.
- Agrega el agua y déjala hervir.
- Reduce la temperatura, cúbrelos sin taparlos por completo y déjalos cocinar a fuego lento por 25 minutos o hasta que el arroz y los frijoles estén cocidos.

TIP: *Puedes añadir cualquier vegetal que te guste en la olla mientras que el arroz y los frijoles se estén cocinando.*

Tofu y Tempeh

El tofu y otros productos del frijol de soja son opciones de proteína vegetariana muy versátiles. El tempeh es un producto del frijol de soja fermentado hecho de los frijoles de soja enteros. Es alto en proteína, fibra y vitaminas.

Salteado de tofu

Tiempo de presión del tofu: 1 hora
Tiempo de marinado: al menos 30 minutos
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
4 raciones



1 bloque de tofu firme
2 ó 3 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de aceite de ajonjolí

Marinada:
1 cucharada de jugo de jengibre
½ cucharada de salsa de soja tamari
½ taza de vinagre de arroz moreno
½ taza de aceite de ajonjolí tostado
½ taza de cilantro fresco finamente picado
2 dientes de ajo rallado

- Escurre el líquido del tofu.
- Presiona el exceso de agua del tofu colocándolo en un colador sobre un recipiente.
- Cubre el tofu con un plato y coloca un objeto pesado en el tope, presionando el tofu. Déjalo así por 1 hora.
- Después de escurrido, corta el tofu en cuadritos de 1 pulgada (2,5 cm.)
- Deja el tofu a un lado y prepara la marinada mezclando todos los ingredientes.
- Marina el tofu por al menos 30 minutos o toda la noche.
- Caliente el aceite de oliva y de ajonjolí en una sartén.
- Agrega el tofu y saltéalo rápidamente hasta que el tofu se torne dorado.

TIP: *Para hacer el jugo de jengibre, ralla aproximadamente de 2 pulgadas (5 cm.) de jengibre en un cedazo de queso o paño de cocina. Luego, enrolla el cedazo o la toalla alrededor del jengibre y exprímelo en un envase y ¡tendrás el jugo!*

Tofu horneado marinado

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de marinado: 1 hora
Tiempo de cocción: 30 minutos
4 raciones

1 bloque de tofu firme
Cidra de manzana
Salsa tamari
Vinagre de arroz moreno
Miel
Aceite de oliva

- Corta el tofu en tajadas gruesas de ½ pulgada (1,25 cm.)
- Prepara la marinada mezclando todos los ingredientes. Confía en tu intuición para saber la cantidad a usar de cada ingrediente. Debes preparar suficiente marinada para cubrir todo el tofu en un recipiente.
- Agrega el tofu en la salsa y déjalo marinar en el refrigerador por 1 hora.
- Precalienta el horno a 375 grados.
- Coloca el tofu marinado en una bandeja de hornear y hornéalo por 15 minutos.
- La salsa marinada debe secarse y el tofu debe ponerse un poco marrón y crujiente.

TIP: *Sirve sobre arroz moreno con algunos vegetales verdes como contorno.*

La vía del pollo

Este plato vegano es popular entre adultos y niños, y particularmente con personas que no creen que les gusta el tofu.

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos
4 raciones



1 libra (450 gr.) de tofu firme
½ taza de levadura nutricional en hojuelas
½ taza de caldo de vegetales en polvo
2 cucharadas de perejil fresco, finamente picado
Aceite de oliva
1 limón, cortado en cuartos de luna delgados

- Precalienta el horno a 350 grados.
- Corta el tofu en 9 tajadas gruesas.
- Vierte el aceite de oliva en un plato hondo.
- Mezcla la levadura con el caldo en otro plato hondo.
- Haz una línea de ensamblaje de izquierda a derecha, en este orden: tofu, aceite de oliva en el plato hondo, la mezcla de levadura y caldo, papel para hornear galletas.
- Unta una rebanada primero en el aceite.
- Luego, déjala caer en la mezcla de levadura y caldo y cúbrela bien (usa la mano que está seca, no la que está impregnada de aceite)
- Luego, coloca la tajada en el papel de hornear.
- Repite el procedimiento con las otras tajadas.
- Hornea a 350 grados de 30 a 40 minutos, hasta que el tofu tenga una apariencia dorada.
- Adereza cada tajada con perejil y un trocito de limón.

Tempeh marinado

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de marinado: 30 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
2 raciones

1 paquete de tempeh de 8 onzas (226 gr.)
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de miel
2 cucharadas de salsa tamari
3 cucharadas de tu mostaza favorita
2 cucharadas de polvo de curry

- Mezcla los ingredientes (excepto el aceite de oliva) para la marinada.
- Corta el tempeh en triángulos grandes.
- Marina el tempeh por 30 minutos.
- Calienta una sartén, añade una cucharada de aceite de oliva y rápidamente sofríe el tempeh hasta que esté dorado, aproximadamente 5 minutos de cada lado.

Emparedado Reuben de tempeh



Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
2 raciones

4 rebanadas de pan de granos enteros
1 receta de tempeh marinado (ver la anterior)
3 cucharadas de chucrut
2 rebanadas de queso suizo
2 cucharadas de aderezo ruso (ver sección de salsas y aderezos)
2 cucharadas de aceite de oliva

- Unta el aderezo ruso en las dos rebanadas de pan.
- Coloca en el tope de cada rebanada la mitad del tempeh, chucrut, queso y, luego, la otra rebanada de pan.
- Calienta el aceite de oliva en una sartén grande y fríe el emparedado por 2 ó 3 minutos por cada lado, hasta que el queso se derrita y se dore el pan.

Tostaditas de tempeh

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
4 raciones

1 paquete de tempeh
2 dientes de ajo
¼ taza de salsa tamari
2 cucharadas de vinagre de arroz moreno
½ taza de agua
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de orégano deshidratado

- Corta el tempeh en cubos pequeños
- En un caldero, mezcla el ajo, la salsa tamari, el vinagre y el agua.
- Poner a cocinar la mezcla a fuego medio.
- Agrega el tempeh y cocínalo por 15 minutos.
- Escurre y deja enfriar el tempeh.
- Calienta el aceite en una sartén, añada el tempeh y saltéalo hasta dorarlo, dándoles vuelta hasta que se dore por todos los lados.
- Agrega el orégano y cocinar por otros 2 minutos.
- Sírvelo en tu ensalada favorita.

carne y pescado

Cuando escojas cocinar carne o pescado, siempre busca la mejor calidad que tengas a tu alcance. Cuando de carnes se trata, intenta adquirir las de tipo orgánico y de vacas alimentadas con pasto que son más magras y están más llenas de nutrientes que las carnes provenientes de vacas de haciendas industriales. Cuando se trata de pescado, intenta las variedades salvajes con colores brillantes y escoge los peces que huelan fresco, como el océano. Si no estás seguro de la calidad de la carne y el pescado disponible en tu tienda local, pídele al carnicero o al pescadero que te orienten sobre la mejor opción

Tortitas de salmón



Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
4 raciones

4 onzas (113,39 gr.) de salmón cocido
6 galletas de arroz
½ cebolla finamente picada
2 dientes de ajo machacados
1 cucharada de jugo de limón fresco
Una pizca de pimienta negra
Una pizca de cilantro
1 cucharada de aceite de oliva

- Rompe el salmón y las galletas de arroz en pequeños pedazos.
- Mezcla todos los ingredientes.
- Haz varias tortitas pequeñas.
- Colócalas en el refrigerador por 1 hora.
- En una sartén, calienta el aceite a fuego alto.
- Rápidamente, fríe ambos lados de cada tortita por 3 ó 4 minutos.

TIP: *Sírvelas con arroz moreno y ruedas de limón.*

Pescado ideal con eneldo

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
4 raciones



1 libra (450 gr.) de filetes de bacalao
Una pizca de sal marina
Una pizca de pimienta negra
½ taza de eneldo fresco
1 cucharada de jugo de limón fresco

- Enjuaga el pescado.
- Sazónalo con sal y pimienta.
- Corta finamente el eneldo.
- Llena una sartén con aproximadamente ½ pulgada (1,25 cm.) de agua y caliéntala hasta que comience a crear vapor.
- Coloca las piezas de pescado, cúbrelo con eneldo y cocínalo hasta que esté suave, entre 5 y 7 minutos.
- Sirve inmediatamente.

Fletán con miel y nueces de macadamia

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
4 raciones

4 filetes de fletán de 4 onzas (113,39 gr.) – de 1 pulgada (2,5 cm.) de grosor
¼ taza de nueces de macadamia
3 cucharadas de miel
1 cucharada de aceite de coco

- Tritura las nueces, riégalas sobre una lámina de papel para hornear y ponlas a tostar en el horno o en un tostador a 350 grados hasta que estén doradas, por aproximadamente 5 a 7 minutos. Revísalas a cada minuto o dos y revuélvelas o rota la bandeja para que se cocinen de forma pareja.
- Calienta el aceite en una sartén.
- Rocía sal y pimienta por ambos lados de cada filete de pescado y cocínalos por un lado primero a fuego mediano por 4 minutos.
- Dale vuelta a cada filete y cocínalos por 3 minutos por el otro lado.
- Mientras el pescado esté en la sartén, unta una capa de miel en cada filete y agrega una capa de nueces en la superficie.

- Dales vuelta y cocínalos por 2 minutos, mientras pones miel y nueces por el otro lado.
- Dales vuelta de nuevo y cocínalos por 2 minutos.
- El rodaballo está cocido cuando la carne deja de tener un aspecto transparente.
- Retíralo del fuego y sírvelo.

Pollo con ciruelas marroquí hecho en tagina

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos
4 raciones

2 pechugas de pollo cortadas en trozos de 2 pulgadas (5 cm.)
1 cebolla amarilla, cortada en tiras
½ cucharadita de cúrcuma
2 dientes de ajo machacados
½ cucharadita de jengibre en polvo
½ cucharadita de canela en polvo
10 ciruelas sin semilla

- Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén profunda y saltea las cebollas a fuego lento hasta que se tornen transparentes, 10 minutos o un poco más.
- Agrega todos los ingredientes menos las ciruelas y mezcla bien.
- Añade ½ taza de agua, tapa la sartén y deja cocinar a fuego medio por 30 minutos. El pollo debe cocinarse por completo pero no secarse (Saca un pedacito y córtalo para revisar la cocción).
- Agrega las ciruelas y cocínalo por otros 5 minutos, hasta que los trozos de pollo estén suaves y llenos de jugo.

TIP: *Corónalo con semillas tostadas de ajonjolí y perejil picadito.*

Pollo estilo chai

Chai es la forma hindú de beber té. Puedes comprar bolsitas de te chai o hacerlas por ti mismo colocando un poco de jengibre rallado, polvo de canela y semillas de cardamomo molidas en una olla con 2 tazas de agua y lo pones a hervir. Cocínalo de 2 a 3 minutos para extraer todo el sabor de las especies, luego añade un poco de té y revuelve.

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos
4 raciones

4 piernas de pollo
4 a 5 zanahorias cortadas en ruedas
1 taza de leche de coco
2 tazas de té chai

- Precalienta el horno a 350 grados.
- Coloca el pollo y las zanahorias en una cazuela. Rocía una pizca de sal y pimienta.
- En una olla, combina la leche de coco y el té y ponlos a hervir.
- Vierte esta mezcla sobre el pollo que tienes en la cazuela.
- Tápalo y hornéalo a 350 grados por 45 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
- Sírvelo con arroz moreno basmati y vegetales verdes. Usa la mezcla de leche de coco como salsa.

Pavo ahumado con col rizada



Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos
4 raciones

2 cucharaditas de aceite de oliva
1 cebolla roja, cortada en finas tiras
1 manojo de col rizada, cortado en cintas delgadas
½ libra (226 gr.) de pechuga de pavo ahumada cortada en trozos del tamaño de un bocado
1 cucharada de vinagre balsámico
Sal y pimienta al gusto

- Lentamente, saltea las cebollas a fuego medio-bajo por 15 minutos hasta que comiencen a ponerse un poco marrón.
- Agrega la col y revuelve hasta que se pongan oscuras, aproximadamente por 3 minutos.
- Agrega el pavo y deja cocinar por otros 2 minutos hasta que esté calentito.
- Colócalo en una bandeja de servir y agrega vinagre balsámico, sal y pimienta al gusto.

Salteado de carne y rúcula

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
3 raciones

½ libra (226 gr.) de solomillo cortado en finas tiras
2 cucharaditas de aceite de oliva
1 cucharada de jengibre fresco picadito
1 diente de ajo machacado
2 pimientos rojos cortados en tiras muy finas
1 a 2 manojos de recula muy bien lavada
2 cucharaditas de kuzu (tubérculo)
2 cucharaditas de salsa tamari
2 cucharaditas de vinagre de arroz moreno o de cidra de manzana
¼ taza de agua

- Saltea la carne en una sartén con 2 cucharaditas de aceite a fuego medio-alto por aproximadamente 2 minutos o hasta que se dore.
- Retira la carne usando unas tenazas o un tenedor, dejando que escurra el exceso de aceite, y ponla a un lado.
- En la misma sartén con el aceite que sobra, sofríe el jengibre y el ajo por 2 ó 3 minutos y luego, agrega el pimiento. Deja cocinar por otros 2 ó 3 minutos.
- Mezcla la rúcula fresca con la mixtura de pimiento en un recipiente para servir.
- En un recipiente pequeño, combina la raíz de kuzu, la salsa tamari, el vinagre y agua.
- Coloca la mezcla de kuzu en una sartén y cocínala a fuego medio hasta que la salsa comience a espesarse.
- Vuelve a colocar la carne en la sartén y deja cocinar por 1 minuto, justo lo suficiente para calentar la carne.
- Coloca la carne en un recipiente junto con la rúcula y los pimientos.
- Mezcla todo y sirve caliente.



sopas

Todo el mundo siente deseos por alimentos que confortan. Cuando estamos ocupados o estresados, tendemos a buscar nuestros alimentos favoritos que más nos convengan para obtener un efecto apaciguador. La sopa es, en esencia, un alimento que conforta y una opción más saludable. ¿Recuerdas, cuando de niño, comías sopa cuando estabas enfermo? Como adultos, comer sopa también puede proporcionarnos ese nutritivo sentimiento acogedor.

La sopas son altamente nutritivas. Casi cualquier vegetal puede estar en dentro de una sopa; es una excelente manera de usar las sobras de vegetales que tienes en el refrigerador. Hacer una sopa desde cero puede sonar como un proyecto muy grande; pero de hecho, las sopas son increíblemente rápidas y fáciles de hacer. El tiempo activo de preparación para todas estas sopas es de 10 minutos. Puedes preparar otros componentes para tus comidas mientras esperas, o relajarte con una revista hasta que tu sopa esté hecha y lista para ser disfrutada.

Caldo de vegetales asados

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora y 45 minutos



1 cebolla
1 chirivía
1 zanahoria
5 dientes de ajo
4 champiñones
1 manojo de perejil
Aceite de oliva
Sal marina y pimienta negra

- Precalienta el horno a 400 grados.
- Pela y lava los vegetales, córtalos en trozos (puedes dejar los dientes de ajo completos) y espárcelos en una hoja de hornear galletas.
- Agrega unas gotas de aceite de oliva sobre los vegetales y rocíalos con sal y pimienta.
- Asa los vegetales en el horno por 45 minutos, revolviéndolos ocasionalmente hasta que todos se doren un poco.

- Retira los vegetales del horno y colócalos en una olla grande de sopa con 10 tazas de agua.
- Ponlos a hervir y, luego, reduce el calor y deja cocinar a fuego lento por al menos una hora.
- Cuela el caldo y… ¡listo para servir!

TIP: *Después de colar el caldo, ponlo de nuevo en la estufa a temperatura baja por otra hora o más. Se reducirá hasta convertirse más en un concentrado. Para guardarlo, viértelo en una bandeja de hacer hielo y mételo al refrigerador. Luego, la próxima vez que necesites un poco de caldo, sólo saca uno o dos cubos para darle más sabor a tu arroz o sopa.*

Poderosa sopa miso

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
4 raciones



1 pieza de wakame de 8 pulgadas (20 cm.)
1 cebolla mediana
1 rábano daikon mediano
½ bloque de tofu
5 tazas de agua
1 a 2 cucharadas de pasta de miso
2 cebollas verdes

- Lava el wakame, remójalo por 5 minutos o hasta que esté suave y córtalo en piezas de 1 pulgada (2,5 cm.)
- Corta la cebolla en tiras finas y largas.
- Corta el rábano en medias lunas.
- Pica el tofu en cubos de ½ pulgada (1,25 cm.)
- Agrega los vegetales, el wakame y el tofu al agua y ponlos a hervir.
- Reduce el calor a temperatura baja y déjalos que se cocinen a fuego lento por 10 minutos.
- Mientras tanto, saca ½ taza de líquido de la olla y revuélvelo con la pasta de miso para disolverla.
- Vierte la mezcla de miso en la olla, reduce el calor a temperatura muy baja y deja cocinar por 2 ó 3 minutos más. No dejes que hierva.
- Adereza con cebollino picadito.

Sopa fácil y ligera

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20 a 30 minutos
4 raciones

Intenta cualquiera de estas combinaciones de vegetales para crear una simplemente deliciosa sopa: zanahoria, chirivía, céleri, calabaza de invierno, ñame, jengibre, brócoli, cebolla, coliflor, rábano chino daikon, puerro, hojas de mostaza, hongos shiitakes, col rizada, col, nabo sueco.

- Utiliza uno de cada uno de los vegetales mencionados.
- Corta todos los vegetales aproximadamente en piezas del mismo tamaño, alrededor de 2 pulgadas (5 cm.)
- Coloca los vegetales cortados en una olla con la cantidad de agua justa para cubrirlos.
- Ponlos a hervir y luego baja la temperatura a fuego lento.
- Déjalos cocinar hasta que un tenedor pueda penetrar fácilmente cada vegetal, probablemente 20 minutos.
- Agrega tus condimentos favoritos.
- Cómela tal como es, o también puedes hacerla puré en un procesador de alimentos, una licuadora o una batidora de mano.

TIP: *Adereza con perejil y cebollino finamente picados.*

TIP: *Para añadir más riqueza a la sopa, saltea una cebolla mediana y échala en el agua antes de cocinarla.*

Sopa de zanahoria y jengibre



Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
4 raciones

6 zanahorias
1 cebolla mediana
1 cucharadita de sal marina
4 tazas de agua
Un pedazo de jengibre de 6 pulgadas (15 cm.)
Perejil fresco para aderezar

- Lava, pela y corta las zanahorias y la cebolla en trozos.

- Coloca los vegetales y la sal en una olla.
- Agrega agua. Pon a hervir los vegetales. Tápalos.
- Déjalos cocinar a fuego lento por 25 minutos.
- Pasa la sopa a una licuadora, añade más agua si es necesario para lograr la consistencia deseada.
- Cuando hayas terminado de licuar la sopa, exprime el jugo del jengibre rallado y agrégaselo a la sopa.
- Adereza con perejil

TIP: *Para un sabor adicional, saltea los vegetales antes de cocinarlos.*

TIP: *Substituye las zanahorias por chayote o calabaza, chirivía o remolachas. Los chayotes y las remolachas necesitan entre 35 a 40 minutos de cocción.*

Cremosa sopa de brócoli



Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
4 raciones

1 manojo de brócoli
5 tazas de agua
1 cebolla pequeña
2 dientes de ajo
2 cucharadas de miso de cebada
1 taza de arroz moreno cocido

- Lava el brócoli y separa los tallos de las flores.
- Corta la cebolla.
- En una olla, pon a hervir agua.
- Agrega los tallos del brócoli y la cebolla.
- Machaca el ajo y agrégalo a la olla.
- Reduce la temperatura y deja cocinar a fuego lento por 15 minutos.
- Mientras tanto, remueve 2 tazas de líquido de la olla, disuelve la pasta de miso en él, añada el arroz moreno y devuelve todo a la olla.
- Vierte la sopa en una licuadora y licúala. Cuando esté lista, devuélvela a la olla.
- Agrega las flores del brócoli y déjala cocinar por 10 minutos más.

Sopa para los amantes del ajo

Los que aman el ajo dicen que es tan bueno como tener diez madres debido a sus increíbles propiedades curativas. Prueba esta sopa cuando sientas que se acerca un resfriado. .

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora
4 raciones



2 cabezas de ajo
2 cucharaditas de aceite de oliva
5 tazas de caldo de vegetales
2 manojos de espinaca cortada

- Precalienta el horno a 425 grados.
- Corta la parte superior de cada cabeza de ajo, dejando expuesta la superficie de cada diente.
- Vierte una cucharadita de aceite en cada cabeza.
- Coloca el ajo en una cazuela con tapa o envuélvela en papel de aluminio.
- Asa los ajos por 45 minutos o hasta que los dientes estén completamente suaves.
- Deja enfriar por algunos minutos y exprime los dientes de ajo contra una olla.
- Agrega el caldo y revuelve para combinar bien el ajo.
- Ponlo a hervir, luego reduce la temperatura y déjalo cocinar a fuego lento por 10 minutos.
- Justo al final, agrega la espinaca y cocina hasta que se ponga oscura. Revuelve bien y sirve inmediatamente.

Sopa fría de pepino y aguacate

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: ¡ninguno!
4 raciones

1 pepino pelado
1 aguacate
2 cebollas verdes
Jugo de 1 lima
1 taza de yogur sin sabor o yogur de soja
1 taza de agua
Sal y pimienta al gusto

- Corta el pepino, el aguacate y las cebollas verdes en forma dispareja y échalos en una licuadora.
- Licúalos junto con el resto de los ingredientes hasta que estén suaves.

TIP: Adereza con cilantro fresco picadito y una pizca de pimienta de cayena.

ensaladas

Ideas para ensaladas verdes

A veces es bueno tener tus verdes para hacer una buena ensalada de vegetales mixtos. He aquí algunas maneras de ponerle un nuevo toque a un viejo favorito.

Para las verduras por sí mismas, prueba una mezcla utilizando cualquiera de las siguientes:

Lechuga romana, hojas rojas, hojas verdes, lechuga mantequilla, mezcla de mesclun, espinaca, vegetales verde oscuro blanqueados, cualquier col, endivias, radicchio, rúcula, vegetales orgánicos frisados o cualquiera que luzca fabulosamente atractivo hoy día en tu mercado.

Agrega algunos vegetales: utiliza cualquiera que luzca o suene bien para ti. Intenta los frijoles verdes, rábanos, calabaza de invierno asada, vainas dulces, mazorcas de maíz o tubérculos.

Agrega algunas frutas: arándanos frescos o deshidratados, manzanas, mandarinas, aguacates, melones, higos, arándanos goji o pepinos.

Y no dejes por fuera las nueces, semillas y frijoles: semillas de girasol, semillas de calabaza, todo tipo de brotes, nueces tostadas, semillas de ajonjolí u hojuelas de coco.

¡Experimenta! Agrega cualquier otra cosa que se te ocurra – hojuelas de algas dulse, granos que hayan sobrado, tofu, pescado, nori tostado - ¡sólo hazlo!

Luego, adereza con algo delicioso (ve la sección de aderezos) ¡y disfruta!

Ensalada de quinua



Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: ¡ninguna!
8 raciones

2 tazas de quinua cocida
½ taza de rábanos picaditos
½ taza de pepino picado
½ taza de céleri picado
½ taza de cebolla roja picada
½ taza de pimiento rojo picado

1 cucharada de aceite de oliva
2 cucharaditas de vinagre balsámico

- Combina todos los ingredientes en un recipiente grande.
- Mezcla bien.

TIP: *Adereza con tomates de cereza y dientes de ajo rallado. Deja enfriar antes de servir.*

Ensalada de zanahoria y uvas pasas

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: ¡ninguno!
6 raciones

2 zanahorias
1 puñado de uvas pasas
Vinagre umeboshi
Salsa tamari
Aceite de linaza

- Ralla las zanahorias con la mano o en un procesador de alimentos.
- Coloca las zanahorias y las uvas pasas en un recipiente para mezclar.
- Adereza al gusto con el resto de los ingredientes.

TIP: *Esta es una ensalada rápida y sencilla de hacer cuando llegas a la casa del trabajo, con mucha hambre y quieres devorar cualquier cosa que tengas en el refrigerador. Haz esta ensalada, siéntate y relájate por unos minutos, y luego haz el resto de la cena o lo que hayas programado hacer durante la noche.*

Ensalada veraniega de cebada



Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora
8 raciones

1 taza de cebada sin cáscaras
2 ¼ tazas de agua
2 manojos de rúcula
½ taza de semillas de girasol
1 zanahoria
½ manojo de cebollino
2 cucharadas de aceite de oliva
Jugo de 1 ó 2 limones

- Coloca el agua de la cebada en una olla y agrega ¼ de cucharadita de sal marina.
- Ponla a hervir, reduce la temperatura al mínimo y déjala cocinar a fuego lento tapada por 45 minutos.
- Mientras tanto, lava la rúcula y córtala en pequeños pedazos.
- Coloca las semillas de girasol en una bandeja para hornear galletas y ponlas a tostar por 5 minutos en el horno a 350 grados, teniendo cuidado de no quemarlas.
- Lava y corta la zanahoria en pequeños cubos.
- Lava y corta finamente los cebollinos.
- Cuando la cebada esté cocida, pásalas a un recipiente grande para mezclar, agrega el resto de los ingredientes y mezcla bien.
- Añade sal, pimienta, aceite o jugo de limón según tu gusto.

Ensalada fría de fideos soba



Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
4 raciones

8 onzas (226 gr.) de fideos soba
6 tazas de agua
1 manojo de brotes de girasol o de guisantes picado
½ taza de rábanos rojos picaditos
½ taza de céleri picadito
½ taza de pepino picado

- Coloca los fideos soba en una olla con 6 tazas de agua hirviendo.
- Cocínalos hasta que estén tiernos, no más de 8 minutos.
- Enjuágalos con agua fría cuando se hayan terminado de cocer.
- Mezcla todos los vegetales con los fideos.

Aderezo:
½ taza de albahaca fresca finamente picada
1 cucharada de aceite de ajonjolí tostado
¼ taza de tahini
12 cucharadas de salsa de soja tamari
1 pieza de 2 pulgadas (5 cm.) de jengibre fresco rallado
Jugo de ½ limón

- Mezcla todos los ingredientes y vierte la mezcla sobre los fideos.

Ensalada de remolacha con hinojos y menta

¡Esta ensalada es famosa por convertir a los que no comen remolachas en amantes de las remolachas!

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
6 raciones

2 remolachas
1 bulbo pequeño de hinojo
1 manojo de hojas de menta
2 naranjas
¼ taza de vinagre balsámico

- Coloca las remolachas en una olla, cúbrelas con 1 pulgada (2,5 cm.) de agua y ponlas a hervir por 20 a 30 minutos, hasta que un tenedor penetre fácilmente a través del centro de cada pedazo de remolacha.
- Mientras se cocinan las remolachas, lava el hinojo y córtalo en rodajas muy delgadas.
- Corta la menta en cintas delgadas.
- En un recipiente coloca la ralladura y el jugo de las naranjas.
- Cuando las remolachas estén cocidas, escúrrelas en el fregadero.
- Enfríalas enjuagándolas con agua fría y quítales la piel con tus manos. (debería salir fácilmente)
- Corta las remolachas en cuartos de círculo de ¼ pulgada (0,62 cm.)
- Agrega todos los ingredientes en un recipiente grande y mézclalos bien.

Ensalada de maíz de verano tardío

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
6 raciones



4 mazorcas de maíz
½ cebolla roja pequeña
½ pimiento verde pequeño
½ pimiento rojo pequeño
½ manojo de cilantro
1 cucharada de aceite de oliva
Jugo de 1 limón
Sal marina y pimienta al gusto

- Pon a hervir el maíz en una olla grande por 5 a 10 minutos.
- Retira la olla del fuego y enfríalos dejándoles caer agua fría.
- Corta los granos de las mazorcas y colócalos en un recipiente grande para mezclar.
- Corta finamente la cebolla y los pimientos, pica el cilantro y agrégalo todo al maíz.
- Añade aceite, limón, sal y pimienta y mezcla bien.
- Pruébala y ajusta los condimentos a tu gusto.

Ensalada almendrada cruda de imitación de atún

Tiempo de remojo: 8 horas o más
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: ¡ninguno!
4 raciones



1 taza de almendras
1 taza de semillas de girasol
1 a 2 tallos de céleri, finamente picados
1 cucharada de eneldo picadito
½ cebolla roja pequeña, finamente picada
1 cucharadita de gránulos de kelp
Jugo de 1 limón
½ cucharadita de sal marina

- Coloca las almendras en un recipiente, cúbrelas con agua y déjalas en remojo durante la noche.
- Haz lo mismo con las semillas de girasol.
- Desecha la mayor cantidad del agua de remojo y combina las nueces y semillas en un procesador de alimentos o una licuadora.
- Procésalas hasta que estén casi líquidas.
- Combínalas con los otros ingredientes en un recipiente y mezcla todo bien.

TIP: *Puedes servirla sobre una cama de verduras mixtas con una vinagreta, o usarla como relleno para un emparedado o enróllala en una hoja de nori.*

salsas y aderezos

Aderezo de tahini y limón

Tiempo de preparación: 5 minutos
6 raciones



2 cucharadas de tahini
Jugo de una limón
½ taza de agua
½ cucharada de salsa de soja tamari

- Mezcla con un tenedor en un recipiente pequeño.
- Ajusta las cantidades de cada ingrediente según tu preferencia.

TIP: *¡Prueba añadiendo también un poco de pasta de miso!*

Aderezo de jengibre, perejil y ajo

Tiempo de preparación: 8 minutos
8 raciones

Una pieza de 4 pulgadas (10 cm.) de jengibre fresco
1 manojo de perejil fresco
2 dientes de ajo
Jugo de ½ limón
½ cucharada de aceite de ajonjolí
¼ cucharada de salsa de soja tamari

- Corta en cubos la raíz de jengibre. Coloca todos los ingredientes en una licuadora y lícualos hasta que estén casi líquidos.

Aderezo de semillas de calabaza

Tiempo de preparación: 5 minutos
8 raciones

1 taza de semillas tostadas de calabaza
2 cucharadas de vinagre de arroz moreno
1 cucharada de vinagre umeboshi
1 cucharadita de salsa de soja tamari
1 taza de agua

- Mezcla en un recipiente. ¡Es ideal con verduras cocidas!

Aderezo verde de diosas

Tiempo de preparación: 5 minutos

½ Lib. (226 gr.) de tofu sedoso
1 manojo de cebollino
Jugo de 2 limones
½ manojo de perejil liso
1 diente de ajo
Sal al gusto

- Agrega todos los ingredientes en una licuadora y lícualos hasta formar una crema.
- Pruébalo y ajústalo a tu gusto.

Vinagreta de arce Dijon

Tiempo de preparación: 5 minutos

1 cucharada de mostaza Dijon
½ taza de vinagre balsámico
½ taza de jarabe de arce
Una par de pizcas de sal marina y pimienta
1 taza de aceite de oliva

- Licúa los primeros 4 ingredientes en un procesador de alimentos o con un batidor.
- Lentamente añade aceite mientras lo mezclas, para emulsionar.

Aderezo césar vegano

Tiempo de preparación: 15 minutos
8 raciones

¼ taza de almendras
3 dientes de ajo
3 cucharadas de hojuelas de levadura nutricional
2 cucharadas de tamari
Jugo de 1 limón
3 cucharadas de mostaza Dijon
1 cucharada de aceite de oliva o aceite de linaza

- Escalda las almendras colocándolas en un recipiente, vertiendo agua hervida hasta cubrirlas y dejándolas así por 1 minuto.

- Escúrrelas y sécalas.
- Quítales la piel sosteniéndolas entre un dedo y el pulgar.
- Agrega todos los ingredientes a una licuadora o a un procesador de alimentos y licúalos hasta que estén casi líquidos.

TIP: *Sírvela con el clásico combo de corazones de lechuga romana cortados y tostaditas de tempeh.*

Sencilla salsa pesto

Tiempo de preparación: 5 minutos
8 raciones



¼ taza de aceite de oliva
1 taza de hojas de albahaca
1 taza de piñones o nueces
2 dientes de ajo
2 cucharadas de miso blanco
2 cucharadas de vinagre umeboshi
1 cucharadita de jarabe de arroz moreno
Agua

- Calienta el aceite a fuego muy lento por 3 minutos.
- Combina todos los ingredientes en una licuadora, menos el agua.
- Licúa todo junto, añadiendo tanta agua sea necesaria para obtener la consistencia que deseas.

Salsa tranquilizante de hongos shitake

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
15 raciones

10 hongos shitake frescos
1 cucharada de raíz de kuzu
1 cucharadita de tamari
Agua

- Remueve los tallos de los hongos y corta finamente los capuchones.
- Agrégalos a una olla con dos cuartos de agua.
- Ponlos a hervir, reduce el calor y déjalos cocinar a fuego lento por 10 minutos.

- Agrega el tamari.
- Disuelve la raíz de kuzu en ¼ taza de agua fría. Es divertido hacerla puré con tu mano.
- Lentamente, agrega la mezcla de kuzu a la olla, revolviendo al tiempo que la viertes.
- Revuelve por otro minuto, hasta que la salsa se espese.
- Pruébala para ver si necesitas añadir más tamari y sírvela.

Aderezo ruso

Tiempo de preparación: 15 minutos
10 raciones

½ libra (226 gr.) de tofu suave
1 cucharada de jugo de limón
3 cucharadas de jarabe de arroz moreno
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de mostaza
1 cucharada de cebolla roja picadita
⅔ taza de tomates deshidratados, suaves y finamente picados
⅓ taza de eneldo encurtido
½ cucharadita de sal marina

- Coloca los tomates deshidratados en un recipiente y cúbrelos con agua hirviendo.
- Combina tofu, jugo de limón, jarabe de arroz, aceite y mostaza en un procesador de alimentos y hazlos puré hasta que estén cremosos.
- Corta y agrega los tomates.
- Agrega los encurtidos, la cebolla y la sal.
- Muévelos por unos minutos para unirlos bien.

TIP: *Sírvela como parte de un emparedado Reuben con tempeh horneado, chucrut y queso sobre un pan germinado.*



vegetales marinos

Los vegetales o algas marinas son los alimentos más nutritivos de la tierra. Son una fuente altamente concentrada de minerales y contienen una gran variedad de vitaminas; las cuales todas te nutren, embellecen tu piel, cabello y uñas y te ayudan a sentir conectado a la tierra. Son muy versátiles y pueden ser agregadas a sopas, ensaladas, salteados y postres. Los vegetales marinos tienen muchos beneficios, incluyendo que reducen el colesterol, mejoran la digestión, contrarrestan la obesidad, fortalecen los huesos y dientes y tienen propiedades antibióticas. Los vegetales marinos que crecen de manera silvestre y son cosechados en el océano son de primera calidad. También puedes encontrar marcas de alta calidad en tu tienda de alimentos naturales local. Las algas comercialmente cosechadas pueden ser encontradas fácilmente en los supermercados de productos asiáticos.

Arame Tiene un sabor ligero y semi-dulce y una textura delgada, pero firme. Es fabuloso como un entremés, pero especialmente sabroso con alforfón.

Hijiki Tiene sabor robusto y es de color negro. Un excelente entremés.

Kombu De sabor suave y fibroso. Se expande y suaviza cuando es remojado. Excelente alimento que suaviza y ayuda a hacer los granos más digeribles. Agrega un dulce sabor a los tubérculos. Crea fabulosos caldos y sopas.

Nori Son hojas delgadas como papel, de color verde oscuro hechas de vegetales marinos prensados. El nori tiene un sabor similar al atún. Originalmente era utilizado en enrollados de sushi. Las hojuelas de nori pueden ser utilizadas como condimento.

Dulse Tallos con mucho sabor y color verde-marrón. Es fabuloso para asarlo con semillas y usado como condimento.

Wakame Delicadas tiras largas y de color verde. Tiene un sabor dulce. Cuando es remojado, el wakame se expande; así que córtalo en pequeños pedazos. El wakame ama la compañía de zanahorias y chirivías y añade un suave gusto a todas las legumbres.

Remojando vegetales marinos

Remojar los vegetales marinos puede ayudar a su digestibilidad, tiempo de cocción y gusto.

1. Coloca los vegetales marinos en un recipiente lleno con agua fría.
2. Mueve tus dedos a través de los tallos como si estuvieras aplicando champú.
3. Desecha esta agua de la "primera lavada".
4. Enjuágalos de nuevo.
5. Llena de nuevo el recipiente con agua fría.
6. Agrega los vegetales marinos y déjalos allí de 15 a 20 minutos. El arame requiere menos tiempo de remojo que el hijiki.

TIP: *Usa el agua para regar tus plantas en la casa o enjuagar tu cabello con ella ¡y mira cómo crecen!*

Ensalada Kung-fu hijiki

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
6 raciones

1 taza de hijiki
5 tazas de agua
1 cucharadita de aceite de ajonjolí
2 cucharaditas de vinagre umeboshi
1 pimiento amarillo o rojo
4 tallos de cebollino
1 zanahoria
½ taza de granos de maíz frescos y sacados de la mazorca
5 ó 6 tomates cerecitas cortados a la mitad (opcional)
2 dientes de ajo rallados
1 cucharada de jugo de jengibre fresco

- Enjuaga y remoja el hijiki siguiendo las instrucciones arriba mencionadas.
- Cocina el hijiki en agua por 10 minutos.
- Cuélalo del agua y deja que se enfríe.
- Corta y mezcla los ingredientes que quedan en un recipiente.
- Agrega el hijiki.

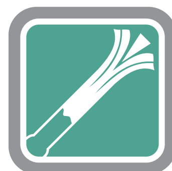
TIP: *Esta era la comida favorita de Bruce Lee.*

Wakame con verduras

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
4 raciones

½ taza de wakame, remojado y cortado
1 manojo de vegetales de hojas verdes (coles, col rizada u hojas de mostaza o berza)
1 cucharada de aceite de oliva
Una pizca de sal marina
Jugo de ½ limón
2 cucharadas de gomasio

- Lava, remoja y corta el wakame en pequeños pedazos.
- Lava y corta las verduras en pedazos del tamaño de un bocado.
- Cocina el wakame en una pequeña cantidad de agua hasta que se vuelva suave, cerca de 5 minutos.
- En una sartén, calienta el aceite, agrega las verduras y saltéalas de 5 a 7 minutos hasta que las hojas se pongan oscuras.
- Agrega una pizca de sal al salteado.
- Agrega el wakame remojado y jugo de limón.
- Saltea todo junto por otros 3 a 5 minutos.
- Rocía con un poco de gomasio y sirve.



Salteado de arame

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
4 raciones

½ taza de arame
1 cucharadita de aceite de ajonjolí
1 cebolla, cortada en tiras largas y delgadas
1 zanahoria, cortada en palitos delgados como fósforos
Jugo de manzana
1 cucharada de tamari
Agua

- Remoja el arame en agua por 10 minutos.
- Saltea la cebolla en aceite, a fuego medio-alto por 10 minutos.
- Agrega las zanahorias y saltéalas por otros 3 ó 4 minutos.

- Agrega el arame, más tamari y suficiente jugo de manzana y agua para cubrir los vegetales. (Usa la mita de jugo y la mitad de agua)
- Cocínalos a fuego lento por 15 minutos o hasta que el líquido se haya evaporado.

Ensalada de algas marinas

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
4 raciones

¾ de onza (21,25 gr.) de 3 variedades de algas marinas combinadas
1 cucharadita de néctar de agave
2 cucharadas de vinagre de arroz moreno
1 cucharadita de aceite de ajonjolí
1 cucharadita de semillas de ajonjolí

- Combina todos los ingredientes en un recipiente.
- Marina por lo menos 30 minutos antes de servirla.

Enrollados vegetarianos de nori

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
5 raciones

1 taza de arroz moreno cocido
2 cucharadas de vinagre de arroz moreno
1 cucharada de jarabe de arroz moreno
½ cucharadita de sal marina
5 hojas de nori tostado para hacer sushi
Rellenos de tu preferencia*



- Deja el arroz fuera de una bandeja de hornear.
- Baña con vinagre, jarabe de arroz y sal marina.
- Mezcla bien y pásalos a un recipiente.
- Extiende una hoja de nori en una tabla de cortar seca o sobre una estera de hacer sushi.
- Pon un poco de arroz cubriendo la mitad de la hoja de nori que está cerca de ti.
- Coloca 2 ó 3 hileras de los diferentes rellenos sobre el arroz, comenzando desde el final hasta la parte que está más cerca de ti.
- Enrolla el nori en dirección alejándose de ti, comenzando con la esquina que está más cerca de ti.

- Mientras enrollas, asegúrate de empujar el rollito hacia abajo, así quedará bien apretado; tal como lo harías para enrollar una bolsa de dormir.
- Cuando llegues al final, humedece tu dedo con un poco de agua y moja la esquina de la hoja de nori para asegurarte de que está sellada.
- Humedece el filo de un cuchillo bien afilado y corta el enrollado a la mitad.
- Nuevamente, humedece el cuchillo y corta cada pieza de nuevo a la mitad.
- Disfruta tu sushi estilo profesional.



*Ideas de relleno de sushi:
- aguacate, pepino, zanahoria
- rábano chino, pepino, pasta umeboshi, semillas de ajonjolí
- mango, aguacate
- hongos shiitake marinados en tamari y vinagre de arroz, cintas de col rizada blanqueada
- mantequilla de marañón, chucrut (realmente ¡es asombroso!)
- tofu horneado, espinaca, almendras
- salmón, aguacate

Ensalada de kelp con pepino

La palabra "kelp" se refiere a cualquiera de las algas marinas marrones incluyendo alaria, wakame y kombu. He hecho esta ensalada con wakame y tiene mucho sabor; ¡pero siéntete libre de experimentar con cualquiera de las otras variedades también!

Tiempo de preparación: 20 minutos
6 raciones

1 pepino
¼ libra (114 gr.) de kelp
4 cucharadas de vinagre de arroz
1 cucharada de jarabe de arce
3 cucharadas de tamari
2 cucharadas de semillas de ajonjolí

- Coloca que kelp en un recipiente y cúbrelo con agua.
- Deja que se asiente por 15 minutos.
- Córtalo en pedazos del tamaño de un bocado.
- Pela el pepino y córtalo en rodajas finas.
- Bate el vinagre, el jarabe de arce y el tamari en un recipiente.
- Agrega el pepino y el kelp y mezcla bien.
- Adereza con semillas de ajonjolí y sírvela.

sabrosas meriendas

Somos una cultura de meriendas. Para llevarlas para el camino. Para tenerlas a mano a la hora de un bajón de energía entre 3:00 p.m. ó 4:00 p.m. Muchas alternativas saludables pueden ayudarte a evitar los alimentos procesados y chucherías rápidas. Son sabrosas, sencillas y fáciles de echarlas en tu bolso para esos días de ajetreo.

Ideas para merendar:

- **ruedas de ñame horneado:** Corta el ñame en ruedas y colócalo en una bandeja para hornear y hornéalo de 20 a 25 minutos a 350 grados.
- **palitos de zanahoria con hummus:** Una combinación perfecta de texturas crujientes y cremosas; haz tu propio hummus o encuentra variedades con especias y hechas sin preservativos en tu tienda de productos naturales.
- **edamame en su vaina:** granos de soja que puedes encontrar en la sección de alimentos congelados. Sólo descongélalos y rocíalos con sal marina.
- **fruta fresca:** una manzana al día… de tantas maneras diferentes. Prueba un día con una manzana de la variedad granny smith, al día siguiente una gala; o escoge la fruta que esté en temporada: peras, ciruelas, duraznos, cerezas, arándanos o bananas.
- **granola:** una mezcla horneada y crujiente de hojuelas gruesas de avena, nueces, fruta seca y miel o jarabe de arce. Cómela sola o acompañada de yogur o leche de nueces.
- **mochi:** una merienda tradicional japonesa que es como un pastelito de hojaldre sin trigo ni harina, hecha de arroz majado cocido y puedes encontrarlo en la sección de alimentos refrigerados en tu tienda de productos naturales, en sabores salados y dulces.
- **hojas de nori:** puedes encontrarlas en la sección de algas marinas de tu tienda de productos naturales o en un mercado de productos asiáticos. Prueba el nori con sobras de arroz moreno o úsalas para enrollar vegetales.
- **galletas de arroz con mantequilla de nueces:** unta cualquier mantequilla de nueces (prueba almendra, maní o marañón) sobre estas ligeras y crujientes galletas.

- **mezcla de frutos secos:** una mezcla personalizada de nueces, semillas y fruta seca, que ofrece una gran inyección de proteína.
- **varias nueces y semillas:** marañón, maní, nuez, almendras tamari, semillas tostadas de calabaza o de girasol.
- **yogur:** prueba de leche de vaca, cabra, oveja o soja; cómpralo sin sabor y agrégale tu propio acompañante como mermelada, fruta fresca, granola o jarabe de arce.



Despertador de la tarde

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: ¡ninguno!
1 ración

3 zanahorias o 12 onzas (340 gr.) de jugo de zanahoria)
1 cucharada de polvo de spirulina o chlorella

- Si tienes un procesador de jugos, haz el jugo de las 3 zanahorias.
- Si no tienes un procesador de jugos, compra un poco de jugo de zanahoria orgánico fresco o embotellado.
- Pon un poco del polvo verde en el jugo y bátelo bien.
- Tómalo lentamente y disfruta tu energía renovada.

TIP: *Prueba diferentes tipos de súper-alimentos verdes para ver cómo te afectan de forma diferente. Yo encuentro que esta combinación ayuda cuando tengo un bajón de energía en la tarde.*

Bolas de nueces

Tiempo de remojo: una cuantas horas
Tiempo de preparación: 10 minutos
10 raciones

6 dátiles
½ taza de avena en hojuelas gruesas
¾ taza de almendras
½ taza de semillas de ajonjolí
½ taza de jugo de manzana
½ taza de jarabe de arroz moreno
¾ taza de semillas de amapola

- Remoja los dátiles con la avena en agua por unas cuantas horas, luego cuela el exceso de agua.
- Agrega el resto de los ingredientes, excepto las semillas de amapola en una licuadora y licúalos hasta que los pedazos se vuelvan muy pequeños, pero que aún conserven su apariencia.

- Forma pequeñas bolas con la mezcla, y luego ruédalas sobre las semillas de amapola.

TIP: *También puedes exprimir jugo de limón o de jengibre y unirlo a la mezcla.*

Tajadas de col rizada



Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
10 raciones o más

1 ó 2 manojos de col rizada
Aceite de oliva

- Precalienta el horno a 425 grados.
- Separa las hojas de la col de los tallos, dejando las hojas en piezas grandes.
- Vierte Coloca un poco de aceite de oliva en un recipiente, unta tus dedos y frota la col para darle una ligera capa de aceite.
- Coloca la col en una bandeja de hornear y hornéala por 5 minutos hasta que comiencen a ponerse un poco marrones. Está atento porque pueden quemarse rápidamente.
- Voltea la col y hornéala por el otro lado. Retírala del horno y sirve.

TIP: *Para darle un sabor adicional, rocíala con un poco de sal o especias, como curry o comino, después de frotarlas con aceite de oliva*

Platanitos

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
12 raciones

6 plátanos verdes
Jugo de 6 limones
2 cucharadas de aceite de coco

- Pela y rebana los plátanos en forma diagonal y muy delgada.
- Remoja las rebanadas en jugo de limón por 10 a 15 minutos.
- Sécalas por completo.
- Calienta el horno en la modalidad de asador.
- Unta los platanitos con aceite de coco en un recipiente. Asegúrate que el aceite cubre todas las rebanadas. (es posible que debas calentar un poco el aceite para que no permanezca en su estado sólido)
- Colócalos en una bandeja para hornear y mételos al horno por 3 a 5 minutos o hasta que estén dorados.

- Voltéalos por el otro lado y repite la operación.
- Almacénalos refrigerados en un contenedor hermético una vez se enfríen.
- Pueden durar hasta por una semana.

Panecillos de vegetales



Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
8 raciones

2 tazas de harina de escanda
½ taza de perejil fresco finamente picado
Una pizca de sal marina
2 huevos batidos
1 taza de vegetales rallados o finamente picados
1 taza de leche de soja o arroz

- Precalienta el horno a 325 grados.
- Mezcla la harina, el perejil y la sal en un recipiente.
- Mezcla bien y añade los huevos y los vegetales.
- Mezcla ligeramente mientras agregas la leche de forma gradual. Se supone que esta mezcla es grumosa, así que no te esfuerces tanto.
- Coloca la mezcla en una bandeja de panecillos que ha sido ligeramente aceitada.
- Hornéalos por 12 a 15 minutos.
- Sácalos del horno y deja que se asienten por 10 minutos. Luego, sírvelos.

Hormigas en el leño

Tiempo de preparación: 10 minutos
1 ración

2 cucharadas de mantequilla de almendras
2 tallos de céleri
Un puñado de arándanos azules secos

- Lava el céleri.
- Unta mantequilla de almendras dentro de cada tallo.
- Haz puntitos con los arándanos o las “hormiguitas”.

TIP: *Prueba con cualquier mantequilla de nueces y cualquier fruta seca que te guste.*

Nueces picantes mixtas

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
8 raciones

2 tazas de nueces crudas mixtas – almendras, marañones, pacanas
1 cucharadita de aceite de coco
1 cucharada de garam masala
1 cucharadita de jarabe de arce
1 cucharadita de sal marina

- Precalienta el horno a 300 grados.
- En un recipiente, mezcla todas las nueces, el aceite y el jarabe de arce.
- Esparce las nueces sobre una bandeja para hornear y ásalas en el horno hasta que se doren ligeramente, durante 15 minutos.
- Sácalas y rocíalas con garam masala y sal.

Guacamole con palitos de jícama

Tiempo de preparación: 20 minutos
4 raciones



2 aguacates
½ cebolla roja pequeña
1 tomate pequeño
1 pimiento jalapeño
¼ manojo de cilantro
Jugo de un limón
½ cucharadita de sal marina
1 jícama grande

- Con cuidado corta cada aguacate en dos mitades, retira la semilla, saca la carne con una cucharilla y colócala en un recipiente para mezclar.
- Corta finamente la cebolla y el tomate.
- Tritura el pimiento jalapeño. Ten cuidado, ¡las semillas son picantes!
- Corta finamente el cilantro.
- Combina todos los ingredientes triturando y mezclando con un tenedor en el recipiente.
- Pela la jícama y córtala en palitos.
- Unta un palito con el guacamole y prueba. Ajusta los condimentos si es necesario.
- ¡Disfruta!

Edamame salteado

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
4 raciones

2 tazas de frijoles de edamame sin la vaina (puedes conseguirlos en la sección de congelados)
1 cucharada de aceite de oliva
½ cucharadita de sal marina
Jugo de un limón
2 cucharadas de cilantro picadito
Pimienta negra al gusto



- Cocina el edamame en agua hirviendo por 10 minutos.
- Cuela los frijoles y déjalos enfriar en el refrigerador por 10 minutos.
- Calienta el aceite en una sartén grande y saltea los frijoles con sal por 5 minutos.
- Agrega jugo de limón, cilantro y pimienta al gusto.
- Mezcla bien y sírvelo caliente.

Chucherías de ajonjolí y miel

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
8 raciones

¾ taza de semillas de ajonjolí
1 ½ cucharadas de miel cruda

- Muele ½ taza de semillas de ajonjolí en un molinillo de café o un motero. Muélelos muy bien, pero no tanto para que no se conviertan en mantequilla.
- Colócalo en un recipiente, agrega la miel y mézclalos con un tenedor hasta lograr una pasta homogénea.
- Pon a tostar el resto de las semillas en una sartén por 5 minutos, revolviendo constantemente hasta que se doren.
- Pasa esto a un recipiente.
- Haz bolitas de ½ pulgada (1,25 cm.) con la pasta y rueda cada bolita sobre las semillas tostadas para hacerles una capa.
- Cómelas calientes o refrigéralas.

postres

Pudín de arroz

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos
6 raciones

2tazas de sobras de arroz cocido
1 a 2 tazas de agua de coco*, leche de arroz o agua
1 rama de canela o 1 cucharadita de canela molida
10 vainas de cardamomo o ½ cucharadita de cardamomo molido
½ taza de uvas pasas
½ taza de coco rallado
2 cucharadas de miel cruda o jarabe de arce

- Coloca todos los ingredientes en un recipiente y ponlos a hervir.
- Reduce la temperatura y ponlos a cocinar a fuego lento, revolviendo ocasionalmente.
- Continúa cocinando hasta que las uvas pasas se esponjen, el coco se suavice y le mayor cantidad de líquido se haya evaporado.
- Pruébalo y añade más dulce si es necesario.

* El agua de coco, simplemente es el líquido que está dentro del coco. Puedes encontrarla en la sección de bebidas refrigeradas en la tienda de productos saludables. También, con frecuencia puedes encontrar coco tiernos frescos en la tienda de alimentos saludables o en los mercados de productos asiáticos.

Bananas horneadas

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
4 raciones

4 bananas firmes
1 cucharadita de aceite de oliva
1 pieza de 1 pulgada (2,5 cm.) de jengibre fresco rallado
1 cucharada de canela
½ cucharada de nuez moscada
½ taza de uvas pasas

- Precalienta el horno a 375 grados.
- Pela y corta las bananas en mitades a lo largo.
- Aceita una bandeja para hornear y coloca allí las bananas.
- Rocía con especias y las uvas pasas, tápalas y hornéalas por 10 a 15 minutos.

Sorbete de mango y arándanos azules

Tiempo de preparación: 5 minutos
6 raciones



1 bolsa de mango congelado
1 bolsa de arándanos azules congelados
1 cucharada de jarabe de agave o miel
¼ taza de jugo de manzana

- Coloca todos los ingredientes en una licuadora o vita-mix.
- Licúalos hasta que estén cremosos, aproximadamente por un minuto. Si usas una licuadora corriente, es posible que tengas que deslizar hacia el fondo, el contenido que queda adherido a las paredes del vaso de la licuadora.
- Sirve inmediatamente.
- Coloca el resto en un envase plástico en el congelador para disfrutarlo más tarde.

TIP: *Puedes usar cualquier fruta congelada que te guste o congela frutas frescas como bananas y fresas.*

Melón, aguacate e higos

Tiempo de preparación: 15 minutos
4 raciones

½melón de tu preferencia (cantoloupe, galia o ambrosia)
½ aguacate
4 higos frescos maduros de tu preferencia
2 cucharadas de aceite de linaza
1 cucharada de vinagre de arroz
1 cucharadita de jarabe de agave
Una pizca de sal
1 cucharada de menta fresca, cortada en cintas delgadas

- Rebana las frutas y arréglalas en un plato de la manera que más te guste.
- Bate el resto de los ingredientes.
- Vierte la salsa de forma pareja sobre la fruta.

TIP: *Es muy delicioso al final del verano cuando los melones y los higos están en temporada.*

Brisa tropical

Tiempo de preparación: 10 minutos
4 raciones

½ piña
1 taza de yogur natural sin sabor
¼ taza de hojuelas de coco deshidratadas

- Corta la piña en pedazos del tamaño de un bocado.
- Mezcla todos los ingredientes en un recipiente ¡y disfruta!

TIP: *Este es el postre más sencillo y refrescante para disfrutar en climas cálidos. Dependiendo de la dulzura de la piña, es posible que desees agregarle un poco de miel.*

Kuzu: el mágico espesante de salsas

El kuzu es una planta oriunda del Japón. La raíz blanca se hace polvo que se disuelve en agua fría y se espesa en agua caliente. Es completamente natural y no tiene un regusto amargo o dulce. Tiene tremendos beneficios curativos, ya que es alcalina, calmante, alivia dolores estomacales, controla la diarrea, ayuda a aliviar los resfriados y gripes y restaura la fortaleza general.

Pudín de uvas pasas

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos
4 raciones

1 taza de uvas pasas
2 tazas de agua
1 cucharadita de canela
2 cucharadas de kuzu

- En una sartén, cocina las uvas pasas en ½ taza de agua por 15 minutos.
- Agrega la canela.
- Cuando termines de cocinarlas, licúalas.
- Mientras tanto, disuelve el kuzu en 1½ taza de agua y mézclala con las pasas licuadas.
- Coloca esta mezcla nuevamente en un caldero y cocínala a fuego medio por 5 minutos más.
- Adereza con un canela adicional y sírvelo.

Pudín de almendras, cerezas y chocolate

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 5 minutos
4 raciones

1 pinta de chocolate amazake
1 cucharadita de extracto de almendras
¼ taza de almendras tostadas y trituradas
16 cerezas, sin semillas y cortadas finamente
1 cucharada de raíz de kuzu mezclada con ¼ taza de agua

- Calienta el amazake hasta justo antes de hervir.
- Reduce el calor, agrega el extracto de almendras en el kuzu y mezcla. El amazake debe espesarse hasta lograr una consistencia de pudín.
- Vierte el amazake en 4 tacitas de pudín o recipientes pequeños.
- Rocía cada tacita con las almendras trituradas y las cerezas.
- Deja enfriar en el refrigerados por al menos 30 minutos antes de servir.

Para muchas más recetas gratuitas, por favor consulta nuestra página de Internet:
www.integrativenutrition.com



Notas

CAPÍTULO 1

[1] 2007-2008. Encuesta Nacional sobre Salud y Nutrición.

[2] Centro para la Prevención y Control de Enfermedades. Hoja de Datos Nacional sobre Diabetes del año 2010.

[3] Organización Mundial de la Salud, Nota de Prensa, 21 de Junio del 2000.

[4] Resultados nacionales del Fondo del Commonwealth sobre el Desarrollo de los Sistemas de Salud en Estados Unidos. Año 2006.

[5] Fundación Familia Henry J. Kaiser.

[6] Resultados nacionales del Fondo del Commonwealth sobre el Desarrollo de los Sistemas de Salud en Estados Unidos. Año 2006.

[7] *Políticas de alimentos: Cómo la Industria Alimentaria influye en la nutrición y la salud.* Prensa de la Universidad de California. Año 2003. Escrito por Dra. Marion Nestle.

[8] "Tendencias de la Distribución Per Cápita de Alimentos en Estados Unidos: Más calorías, carbohidratos refinados y grasas". Food Review, Invierno 2002, Volumen 25. Nro. 3. Servicio de Investigación Económica del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA). Escrito por Judy Putnam, Jane Allshouse y Linda Scott Kantor.

[9] Ibídem.

[10] Revista semanal de Alimentos y Bebidas. 25 de Abril. Año 2005.

[11] Fortune 500. Año 2006 *Industria: Productos alimenticios de Consumo.*

[12] Google Finanzas, Corporación McDonald's. Enero del 2007.

[13] "El gasto de cabildeo incrementó cerca del 50 por ciento de $1,4 billones en 1988 a $2,1 billones en el 2004". Por Alex Knott. Centro para la Integridad Pública, Junio del 2005.

[14] *Agricultura Estadounidense en el Siglo 20: Cómo prosperó y cuánto costó.* Por Gardner BL. Cambridge, MA. Prensa de la Universidad de Harvard. Año 2002.

[15] Página de Internet www.opensecrets.org del Centro para Políticas Responsables.

[16] Basado en el reporte "2005-Resultados de Farmacia de la Comunidad" de la Asociación Nacional de Cadenas de Farmacia.

[17] "Muerte por Medicina" de Gary Null, Ph.D.; Carolyn Dean, M.D.; Martin Feldman, M.D.; Debora Rasio, M.D. y Dorothy Smith, Ph.D. Fundación Extensión de Vida . Año 2004.

[18] Base de Datos Internacional del Censo de Estados Unidos.

[19] "¿Quién es la coalición láctea?", por Sheldon Rampton y John Stauber. PR Watch, 4to Trimestre del 2000.

[20] "Dietistas licenciados protegen a los dietistas y no al público", por Pamela Popper. www.buckeyeinstitute.org/article/222 13 de Febrero, 2004.

[21] "La contribución de las economías agrícolas a los temas críticos de la política" de Barry Popkin, profesor de la Universidad de Carolina del Norte. Presentado ante la Asociación Internacional de Economistas Agrícolas (IAAE por sus siglas en inglés) Vigésima Sexta Conferencia anual llevada a cabo en Australia del 12 al 18 de Agosto del 2006.

[22] Encuesta del fabricante, año 2006 de la Asociación de Comercio Orgánico.

CAPÍTULO 2

[1] Adaptado del *Libro de cocina para Curarte a ti mismo* de Kristina Turner.

CAPÍTULO 3

[1] Diario de Agricultura y Química de Alimentos, emisión del 26 de Febrero del 2003. Publicado originalmente en la página de Internet de la Sociedad Química Estadounidense el 25 de enero del 2003.

[2] www.mongabay.com.

CAPÍTULO 6

[1] Oficina del Censo de Estados Unidos. Estimados de Población. Año 2004.

CAPÍTULO 7

[1] Basado en las estadísticas del Centro del Conocimiento de Proyecciones Futuras. www.commercialfreechildhood.org.

[2] Departamento de Salud Mental de Carolina del Sur. "Estadísticas de Desórdenes de la Alimentación". Año 2011.

CAPÍTULO 8

[1] "Los altos costos del agua embotellada" de Jared Blumenfeld y Susan Leal. Publicado en La Crónica de San Francisco (The San Francisco Chronicle) 18 de febrero del 2007.

[2] "Alimentación en la infancia temprana con leche materna y fórmulas a base de soja y el predominio de la enfermedad auto inmune de la tiroides en niños", escrito por P. Fort, N. Moses, M. Fasano, T. Goldberg y F. Lifshitz. Diario del Colegio Americano de Nutrición. Volumen 9. Emisión 2. Año 1990.

CAPÍTULO 9

[1] "Edulcorantes calóricos: consumo per cápita ajustado para perder". Servicio de Investigaciones económicas del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA

[2] Noticias de Estados Unidos y Reporte Mundial. "Una nación dulce". Marzo del 2005.

[3] Asociación Americana de Diabetes, www.diabetes.org

[4] Centro para el control de enfermedades. Reporte nacional de estadísticas vitales. Volumen 54. Número 19. 28 de Junio del 2006.

[5] "Hoja de Datos BST". Conexión FDA. David Barbano. Departamento de Ciencia de los alimentos de la Universidad de Cornell. Administración de Alimentos y Drogas. Centro para la seguridad alimentaria y nutrición aplicada.

[6] Instituto danés de ciencias agrícolas y la Unidad de calidad de alimentos de bajo impacto de la Universidad de Newscastle.

[7] "Asociación transcultural entre la proteína animal y fracturas de cadera: una hipótesis". B.J. Abelow, T.R. Holford y K.L. Insogna de la Escuela de Medicina de la Universidad de Yale. Calcified Tissue International. 1992.

[8] Guía del sindicato de consumidores respecto al medio ambiente. www.eco-labels.org.

[9] Asociación Americana de Bebidas. www.ameribev.org.

[10] Instituto Americano para la Investigación de Cáncer. "Café: ¿Alimento para la salud o simplemente no tiene riesgo?". 11 de diciembre del 2006.

[11] Reporte de estadísticas del café. www.coffeeresearch.org.

[12] "La sal: el asesino olvidado" escrito por Michael Jacobson, Ph.D. Centro para la Ciencia en el Interés Público. Febrero 2005.

[13] Ibídem.

Referencias

La dieta de las 3 estaciones: Come como lo dicta la Naturaleza: Pierde peso, combate los antojos y ponte en forma. Por John Douillard,Ph.D. Three Rivers Press. Año 2000.

El arte de escuchar por Harvey Jackins. Rational Island Publishers. 1981.

El libro de la macrobiótica: La vía universal para la salud y felicidad. Por Michio Kushi. Japan Publications, Inc., 1977.

No puedes comprar mi amor: Cómo la publicidad cambia la forma en que pensamos y sentimos. Por Jean Kilbourne. Touchstone, 1999.

Dieta para un pequeño planeta por Frances Moore Lappé. Ballantine Books, 1972.

Come, bebe y sé saludable: Guía para comer saludablemente de la Escuela de Medicina de Harvard por Walter Willett, M.D. Free Press, 2001.

Come más, pesa menos por Dean Ornish, M.D. Publicaciones Harper-Collins, 1993.

Come correctamente según tu tipo de sangre: La solución dietética individualizada para mantenerse saludable, vivir saludable & alcanzar tu peso ideal por Peter D'Adamo, N.D.G.P. Putnam's Sons, 1996.

Energética de los alimentos: Encuentros con tu relación más íntima por Steve Gagné. Spiral Sciences. 1990.

Entra en la zona: El mapa dietético del camino para perder peso & más por Barry Sears, Ph.D. y Bill Lawren. Publicaciones Harper-Collins, 1995.

Los alimentos y nuestros huesos: La manera natural para prevenir la osteoporosis por Annemarie Colbin, Ph.D. The Penguin Group, 1998.

Políticas de alimentos: Cómo la Industria Alimentaria influye en la nutrición y la salud. por Marion Nestle, Ph.D., M.P.H. Prensa de la Universidad de California. 2002.

Sal del azúcar: 501 sencillas maneras de cortar con el azúcar en cualquier dieta. Por Ann Louise Gittleman, Ph.D., C.N.S. Three Rivers Press, 1996.

La revolución de la glucosa. Plan de vida por Jennie Brand-Miller. Grupo editorial Avalon, 2001.

Manduca: Ideas para una cocina orgánica urbana por Anna Lappé y Bryant Terry. Jeremy P. Tarcher/Penguin, 2006.

Curando con alimentos completos: Tradiciones asiáticas y nutrición moderna por Paul Pitchford. Editorial North Atlantic Books, 1993.

La dieta de la longevidad: Descubre la restricción de calorías – La única manera probada de desacelerar el proceso de envejecimiento y mantener el máximo nivel de vitalidad por Brian M. Delaney y Lisa Walford. Marlowe & Company, 2005.

El limpiador maestro: para necesidades y problemas especiales por Stanley Burroughs. Libros Burroughs, 1976.

La cura del estado de ánimo: el plan de 4 pasos para re-balancear tu química emocional y redescrubrir tu sentido natural de bienestar por Julia Ross. M.A. Viking Penguin, 2002.

La primera ley de la naturaleza: la dieta de la comida cruda por Stephen Arllin, Fouad Dini y David Wolfe. Publicaciones Maul Brothers,1996.

Tradiciones nutritivas: El libro de cocina que desafía a la nutrición políticamente correcta y las dietas impositivas por Sally Fallon con Mary Enig, Ph.D. Publicaciones NewTrends,1999.

Sabiduría nutricional: Un acercamiento mente-cuerpo a la nutrición y el bienestar por Marc David con Patrick McGrady, Jr. Bell Tower, 1991.

El programa Pritikin para dieta y ejercicio por Nathan Pritikin, M.D. Grosset and Dunlap, 1980.

El libro de cocina de auto-sanación: macrobiótica elemental para sanar el cuerpo, la mente y los estados de ánimo con alimentos completos y naturales por Kristina Turner. Earthtones Press, 1987.

Trabajo del alma: encontrando el trabajo que amas, amando el trabajo que encuentras por Deborah Bloch y Lee Richmond. Davies-Black Publishing, 1998.

La dieta de South Beach: El plan infalible delicioso, diseñado por un médico para una pérdida de peso rápida y saludable por Arthur Agatston, M.D. Rodale, Inc, 2003.

Manteniéndote saludable con las estaciones por Elson M. Haas, MD. Celestial Arts, 1981.

¡Golpe de azúcar!: Cómo los dulces y los carbohidratos simples pueden descarrilar tu vida – y cómo puedes volver al carril por Connie Bennett, C.H.H.C. and Stephen T. Sinatra, M.D. Berkley Trade, 2006.

La verdad sobre las compañías de medicamentos: Cómo nos engañan y qué hacer al respecto por Marcia Angell, M.D. Grupo editorial Random House. 2004.

Los diferentes llantos de tu cuerpo por agua: No estás hambriento ¡Estás sediento! por Fereydoon Batmanghelidj, M.D. Global Health Solutions, 1992.

Índice



Sobre el autor

Joshua Rosenthal es el fundador, director y principal profesor del Institute for Integrative Nutrition®, la escuela de nutrición en línea más grande del mundo, con sede en la ciudad de Nueva York. Es un líder altamente entrenado con una maestría en ciencias de la Educación, especializado en consejería. Con 30 años de experiencia en los campos de los alimentos completos, consultoría personal, desarrollo de plan de estudios, enseñanza y consultoría nutricional, Joshua ha sido el pionero del Institute for Integrative Nutrition®, con un enfoque integral hacia la nutrición y el estilo de vida holístico. Sus sencillos métodos permiten a las personas alcanzar rápida y satisfactoriamente nuevos niveles de salud y felicidad.

Sobre el Institute for Integrative Nutrition

Desde 1992, el Institute for Integrative Nutrition® ha liderado el campo de la educación sobre nutrición holística. Nuestro propio curso de aprendizaje en línea le permite a los estudiantes de todo el mundo experimentar nuestro Programa de vanguardia de Entrenamiento para Consultores de Salud.

Somos la única escuela en el mundo que integra todas las diferentes teorías dietéticas – combinando el conocimiento de las filosofías tradicionales como ayurveda, la macrobiótica y la medicina china con los conceptos modernos como las guías alimentarias del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés), el índice glucémico, la dieta

de la zona, la dieta de South Beach y la dieta de alimentos crudos. Enseñamos más de 100 diferentes teorías dietéticas y discutimos los conceptos fundamentales, asuntos y éticas alrededor de la comida en el mundo moderno.

Adicionalmente, el plan de estudios cierra la brecha que existe entre la nutrición y el crecimiento y desarrollo personal, ahondando en lo que otras teorías dietéticas no dicen – un concepto denominado alimentos primarios. Relaciones saludables, actividad física regular, carreras satisfactorias y una práctica espiritual alimentan tu alma y sacian tu hambre de vida. Cuando los alimentos primarios están en balance; la diversión, la excitación, amor y pasión de tu vida diaria te nutren a niveles más profundos que los alimentos que puedas comer.

La escuela es una lugar para el aprendizaje profundo con profesores invitados que son los mejores expertos mundiales en el campo de la nutrición y el desarrollo personal, que incluyen al Dr. Andrew Weil, el Dr. Barry Sears, Deepak Chopra, Paul Pitchford y Meneen Roth.

Nuestra misión es jugar un papel primordial en mejorar la salud y la felicidad y, a través de este proceso, crear un efecto dominó que transforme el mundo. Los estudiantes aprenden sobre nutrición y opciones de estilos de vida saludables, y reciben entrenamiento en el campo de los negocios para ayudarlos a trabajar con el público en estos temas tan cruciales.

Los graduados que son certificados por el Institute for Integrative Nutrition® se asocian con médicos, quiroprácticos, gimnasios, spas, escuelas, restaurantes, tiendas del ramo, editoriales, páginas de Internet y corporaciones, y trabajan en sus prácticas particulares.

Para más información sobre el Institute for Integrative Nutrition
puedes consultar nuestra página de Internet:
www.integrativenutrition.com